



かほく市健康ポイント事業
※かほくにゃおんWAONカードを持参下さい
カードはなくても参加できます

2025 健康スマイルウォーク

～インターバル速歩をやりましょう～

距離1.9km
所要時間30分

10月5日(日) 7:30～9:00

受付時間7:10～7:30

参加
無料

集合場所：七塚中央公園噴水池前

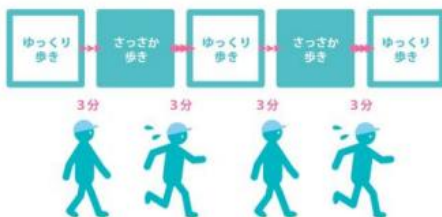
中央口東駐車場をご利用ください

持ち物 飲み物、タオル、☂内履き

動きやすい服装、運動靴でお越しください
雨天時は七塚中央公園集合後に移動します

インターバル速歩とは？
ゆっくり歩きとさっさか歩き（早歩き）を
交互に繰り返すウォーキング法です。

ウォーキング前
講習で行います



筋力・持久力の向上、生活習慣病リスクの軽減、
骨密度向上などの効果が示されています。



お申し込み方法

QRコードもしくはお電話で
かほく市健康福祉課 283-1117
クラブパレット事務局 下記まで



お問い合わせ：特定非営利活動法人 クラブパレット

TEL (076) 283-4411 メール clubpalette@sage.ocn.ne.jp



ウォーキングコース

4 七塚中央公園 ロングコース

距離：1,908m

歩数：2,935 歩
(歩幅 65cm)

七塚中央公園から、ちょっと足を伸ばして海へ。
潮風を浴びながら歩ける爽やかコースです。



【スタート】

管理センター前
→ ①公園敷地を出て左折

→ ②交差点直進

→ ③のと里山海道を
くくって左折

→ ④海岸を右手に直進

→ ⑤左折し、
のと里山海道くぐる

→ ⑥広場を右手に見て直進

→ ⑦交差点直進、
道なりに登る

→ ⑧左折し公園敷地内へ

→ ⑨道なりに登る

→ 管理センター前

【ゴール】