

区の魅力と地域の自然に親しみながらウォーキングをしてみませんか?

問い合わせ 地域課産業文化振興室(☎025-250-2130)

区のスポットを巡る3つのコース



遊歩道でおすすめのコース

本所緑の田園ラインコース 約9.0km 往復約2時間20分

阿賀野川河川公園と石山市街地を結ぶ本所排水路を往復するルートです。水辺の遊歩道や並木道が整備された憩いの空間で、ゆったりとウォーキングすることができます。

空と海の港を結ぶロングコース

港～港コース 約13km 往復約3時間30分

- ① 山の下みなとタワー
- ② 山の下海浜公園
- ③ 船江空港公園
- ④ 新潟空港
- ⑤ 山の下海浜公園
- ⑥ 山辺堀緑地
- ⑦ 山の下市場
- ⑧ 山の下みなとタワー

じゅんさい池と史跡を巡るコース

歴史ロマンコース

約4.0km ①～⑤ 約1時間
約5.7km ①～⑥ 約1時間30分

- ① じゅんさい池公園
- ② 河渡中央公園
- ③ 薬師庵・藤戸神社
- ④ 大形神社
- ⑤ じゅんさい池公園
- ⑥ じゅんさい池公園1周

家族で街並みを楽しめるフラットコース

ほっくほくコース

約6.7km 往復約1時間30分

- ① 東総合スポーツセンター
- ② 大形交番
- ③ 新潟県立大学
- ④ 海老ヶ瀬諏訪神社
- ⑤ 寺山不動尊火産霊神社
- ⑥ 東総合スポーツセンター



熱中症にならないために

運動前や運動中、運動後、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに行いましょう。



体調の変化に気を付けましょう!

東区応援団長 ぬたりん

目標の歩数

1日あたりの歩数は、以下の歩数を目標に、体調などに合わせて無理のない範囲で歩きましょう。

	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

(新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)目標値より)

基本のフォーム

