

ウォーキングルート出発点までのアクセス



毎日少しの心がけ!



あと、1日15分、
1,500歩 歩く!

15分で変わる!! スマートな自分を…

スマートみやぎ健民会議

スマートみやぎ健民会議は、宮城県に住むみなさんの健康づくりを後押しするための組織。
平成28年2月、宮城県が企業・保険者・医療関係団体等と手をつなぎ設立しました。

スマートみやぎ健民会議事務局（宮城県保健福祉部健康推進課）
〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1
Tel: 022-211-2623 Fax: 022-211-2697 Email: kensui-k@pref.miyagi.lg.jp
<http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>



宮城県



スマートみやぎ健民会議



©宮城県・旭プロダクション

WALKING ROUTE

長町・河原町 コース

START!

仙台市地下鉄南北線
長町一丁目駅

1,300m

約20分

消費カロリー 約60kcal

仙台市地下鉄南北線
河原町駅

GOAL!



所要時間と
消費エネルギーの目安

体重60kgの人が10分の歩行による消費エネルギーは30kcal。

※歩行時のエネルギー消費量を求めるためのアメリカスポーツ医学協会が提示する式によって、時速4km、歩幅70cmの場合。(厚生労働省「健康日本21」ウェブサイト)

SENDAI
WALKING
MAP

HIGHLIGHTS

1



広瀬川

2



橋供養の碑

POINT!

地下鉄南北線「長町一丁目駅」を出て広瀬橋へ。橋のたもとにはかつての橋の柱を据えた礎石と、橋を架けるときに人柱となった娘のために建てられたという碑も。橋を渡ったところで左折し広瀬川左岸を北上。舗装された遊歩道を歩くもよし、河川敷を歩くもよし。緩やかな流れの広瀬川とツインタワーなどビル群とのコントラストは歩いた人だけが味わえる醍醐味です。

