

行政区名	北 郡 山	コース名	灰中町 北郡山
ウォーキングマップの紹介 ウォーキングの効果 ウォーキングは、有酸素運動の代表的な運動として挙げられています。 ウォーキングには、① 高血圧の改善 ② 心肺機能の強化 ③ 骨の強化 ④ 肥満の解消 ⑤ リラックス効果 等 様々あります。			
いち押しポイント 晴れた日には、遠くに山々を見ることが出来ます。四季の移り変わりも！ コースには、 歩道のない所が多いので、気をつけて歩いて下さい。			
出発地から目的地 までの距離	ウォーキングコース出発地：北郡山ハ幡神社 ウォーキングコース目的地(終点)：灰中町西郷地区浄化センター～細田橋 距離： 約 1.7 km 時間： 約 30分 歩数： 2,200 歩		