



**弘前公園ルート**

歩数 約3,000歩  
 距離 約2.3km  
 所要時間 約35分  
 消費カロリー 188kcal



kencom

弘前市では健康アプリ「kencom」(ケンコム)を運用しています。アプリ内の「おでかけマップ」機能ではベジチェック設置場所やウォーキングコースと連動したチェックポイントがあるので、歩きながら「たかまるポイント」を獲得できます。ダウンロードして、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう!



詳しくは弘前市ホームページへ▶



# 弘前 中心市街地

## ウォーキングMAP

自分にあったルートを選んで歩きましょう!  
 新しい発見があるかも?

### 弘前駅前地区ルート 2.1km

弘前駅中央口 → ヒロロ → シーナシーナ弘前

弘前駅前地区を楽しめるコースです。ヒロロ → えきどてプロムナード → 弘前パークホテルを右折してシーナシーナ弘前に向かって弘前駅中央口に戻ってきましょう!



### 土手町商店街周回ルート 2.4km

上土手町 ⇄ 中土手町 ⇄ 下土手町 (往復)

土手町商店街を楽しめるウォーキングコースです。商店街のいろいろなお店を楽しみながら歩けます。商店街をぐるっと1周してみましょう!



### 弘前公園ルート 2.3km

追手門 → 二の丸 → 四の丸 → 西の郭 → 追手門

四季折々の景観を楽しめるウォーキングコースです。西の郭から追手門にかけては少し傾斜があり、歩き応えも感じられる弘前公園満喫コースです!



### 弘前市運動公園ルート 番外編 3.2km

弘前駅城東口 → 豊田小学校 → 運動公園内周回

弘前駅城東口～弘前市運動公園内周回のコースです。ウォーキングマップのロングコース版でスポーツを楽しむ人々の雰囲気も楽しめるコースです。ちょっと今日は歩いてみようという日におすすめなチャレンジコースです!

※運動公園内の詳細は弘前市ホームページをご覧ください。



**土手町商店街周回ルート**

歩数 約3,100歩  
 距離 約2.4km  
 所要時間 約30分  
 消費カロリー 130kcal

**弘前駅前地区ルート**

歩数 約2,800歩  
 距離 約2.1km  
 所要時間 約25分  
 消費カロリー 112kcal

**弘前市運動公園ルート 番外編**

歩数 約5,200歩  
 距離 約3.2km  
 所要時間 約45分  
 消費カロリー 233kcal

## 手のひらで野菜摂取量を推定

# ベジチェック

ベジチェックはセンサーに手のひらを押しあてて約30秒で、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

- 採血不要
- 約30秒
- わかりやすい



設置場所/弘前市役所・まちなか情報センター・シーナシーナ弘前・ヒロロ

ウォーキングコース上の各拠点で測定してみてください。

