

荒川～ハツ役北公園コース

荒川市民センターから公園を目指して歩きます。距離が長めのコースですが、途中の自然を楽しんだり、公園でひとやすみしたりして、楽しみながら歩いてみましょう！

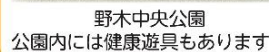


2階にトレーニング
ルームがあり、個人
使用が可能です。

問合せ先：
〒030-0111 青森市荒川柴田129番地1
TEL 017-739-2343

荒川～野木中央公園コース

距離 6.4 km
歩数 9,143 歩
分数 80 分
消費カロリー 294 kcal
難易度★★

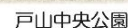


秋には一面黄金色に輝く田園風景を楽しむこともできるコースです。斧懸神社に立ち寄り、長い石段をのぼりきると青森市内を見渡すことができます。広々とした戸山中央公園で休憩するのも気持ちが良いです。

戸山



木こりや山に入る時、斧に供物を
そなえて祈ったという神社。長い
階段をのぼるとよい運動に！



戸山じっくり探検コース

距離 3.5 km
歩数 5,000歩
分数 44分
消費カロリー 161 kcal
難易度★★