

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 → イトヨーカドー弘前店

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イトヨーカドー弘前店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。

弘前公園ルート

歩数 約3,000歩
距離 約2.3km
消費カロリー 188kcal
(おにぎり1個分)

弘前駅前地区ルート

歩数 約2,800歩
距離 約2.1km
消費カロリー 112kcal
(おにぎり1/2個分)

土手町商店街周回ルート

歩数 約3,100歩
距離 約2.4km
消費カロリー 130kcal
(おにぎり1/2個分)

弘前市運動公園ルート 番外編

歩数 約5,200歩
距離 約3.2km
消費カロリー 233kcal
(おにぎり1.5個分)

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。

設置場所/弘前市役所・中三弘前店・イトヨーカドー弘前店・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。

採血
不要

約30秒

わかり
やすい

