

国有林おさんぽMAP ～国有林を歩いて健康づくり～

1. ねらい

中高年の方々を中心に、季節毎の景色を楽しみつつ、気軽に楽しく心身の健康づくりを行っていただくため、45ヶ所のおさんぽコースを紹介しています。

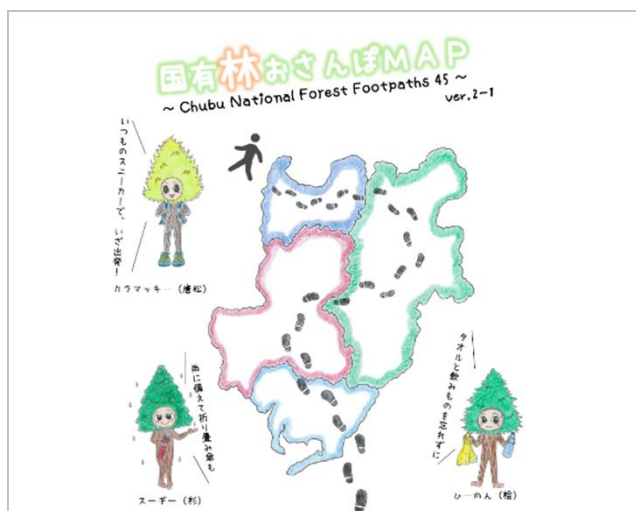
2. 概要

登山やトレイルランなどの運動負荷の高いコースはハードルが高いけれど、舗装路の散歩では物足りない。そんな需要に応えようと「登山未満、マチナカ以上」をコンセプトに、中部森林管理局管内各地の国有林から、中高年の方の体力づくりに必要とされる「中等度の負荷を与える運動を30分以上」行うことができるコースを厳選しました。

また、森林で過ごすことの効能に加え、骨粗鬆症や認知症を予防するのに効果的な歩き方もご紹介しています。実際に歩いた職員の年代、身長、所要時間、歩数もコース選びの参考にさせていただけるよう掲載しました。

公表ページURL

<http://www.rinya.maff.go.jp/chubu/welcome/invitation/sanpo-map.html>



中部森林管理局管内のおさんぽコース

おさんぽコース 目次

番号	コース名	コースの長さ (所要時間)	MAPページ
①富山1	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	1
②富山2	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
③富山3	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
④富山4	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑤富山5	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑥富山6	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑦富山7	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑧富山8	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑨富山9	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑩富山10	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑪富山11	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑫富山12	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑬富山13	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑭富山14	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑮富山15	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑯富山16	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑰富山17	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑱富山18	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑲富山19	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
⑳富山20	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉑富山21	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉒富山22	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉓富山23	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉔富山24	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉕富山25	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉖富山26	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉗富山27	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉘富山28	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉙富山29	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉚富山30	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉛富山31	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉜富山32	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉝富山33	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉞富山34	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㉟富山35	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊱富山36	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊲富山37	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊳富山38	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊴富山39	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊵富山40	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊶富山41	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊷富山42	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊸富山43	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊹富山44	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46
㊺富山45	富山県 富山県立公園内	富山県立公園コース (富山県立公園内)	46

3. 成果

利用者からは、「整備された歩道で歩きやすかった。」「久しぶりに空気がおいしかった。」「北アルプスの眺望が素晴らしく、違う季節にまた行きたい。」といった声が寄せられています。



4. 問い合わせ先

保全課 電話026-236-2561