

弘前公園 歴史を感じるウォーキング

消費カロリー：170キロカロリー
(いがめんち半分)

歩数：約4900歩

所要時間・距離：約50分・2.5km

運動強度：会話をしても疲れな程度

※各コースの消費カロリー・歩数・歩行時間・距離は、20代成人女性の平均値から算出しております。



○スタート地点アクセス方法：
弘前市立観光館 バス停 市役所前下車 徒歩1分
弘前駅から土手町循環100円バス利用時 所要時間15分

弘前大学大学院保健学研究科
生活習慣病セルフマネジメントサポーター

1 弘前市立観光館	2 公園内 杉の大橋	3 弘前城	4 日本最古のソメイヨシノ	5 護国神社
6 旧伊東家・旧梅田家	7 石場家住宅	8 川崎染工場	9 旧岩田家	

弘前城をバックに写真を撮りましょう。写真スポットです。この先は有料区域。弘前城の中に入ったり、岩木山を眺めることができます。



弘前公園 歴史を感じるウォーキング

禅林街 お寺巡りで安らぎウォーキング

消費カロリー：160キロカロリー
(いがめんち半分)

歩数：約4500歩

所要時間・距離：約1時間・3km

運動強度：会話をしても疲れな程度

※各コースの消費カロリー・歩数・歩行時間・距離は、20代成人女性の平均値から算出しております。



○スタート地点アクセス方法：
弘前市立観光館 バス停 市役所前下車 徒歩1分
弘前駅から土手町循環100円バス利用時 所要時間15分

弘前大学大学院保健学研究科
生活習慣病セルフマネジメントサポーター

1 弘前市立観光館	2 禅林街入口	3 長勝寺
4 観音山普門院	5 天満宮	6 藤田記念庭園

ご当地キャラ；たか丸くんに向かって右方向に進みます。

門をくぐるとまっすぐの道。両脇にお寺の数々…。座禅体験ができるお寺もあります。

階段を登ると味わえる静かなひととき。

禅林街を横切りまっすぐ進むと赤い鳥居が。お参り後は横の小さなトンネルを通過して道路にでると近道です。

重要文化財。門をくぐって右側に川柳ポストが…。弘前の風情を味わいながら一句詠んでみては？

カフェでくつろぎながら庭園を眺めることができます。



禅林街 お寺巡りで安らぎウォーキング