コース 5

高岡のまちなかをぐるっとめぐってウォーキング

高岡市中心商店街

（末広通り商店街／御旅屋通り商店街／末広坂商店街）

DATA 距離/1周 約1 340m 時間/約20分 消費カロリー/約63Kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m／分・体重60kgの人を想定して算出しています。

末広通り商店街

御旅屋通り商店街

末広坂商店街

高岡市の中心商店街は、ほぼ全面にアーケードが整備されているので、雪が降っても安全で快適。いろんなお店や見どころをめぐって、元気な冬を過ごしてください。

おススメ 立寄り情報

ぎんぎんぎらぎらを、発見!?

北陸銀行高岡支店ポケット広場には、高岡出身の作曲家室井琴月の胸像と、代表作「夕日」がモチーフの「ぎんぎんぎらぎら」像が。歩いてみると、意外な発見があるものです。

おススメ 立寄り情報

ごきげんよう！ドラえもん

ウイング・ウイング高岡広場にドラえもんの人気キャラクター銅像12体が並ぶ「ドラえもんの散歩道」。愛嬌たっぷりのドラえもんたちが、ウォーキングする心を和ませます。

おススメ 立寄り情報

売切れ必至の人気商品!?

御旅屋通りで毎週木曜に開催される「おたや市」（12:00～15:00頃）では、新鮮な季節の野菜や豆腐、お惣菜などのお店が出店。人気商品は売切れ必至とか。ぜひ早歩きで「おたや市」へGO!

健康づくりワンポイント

ムリなく続ける

ウォーキングはいかに長く歩くかよりも、いかに長く続けるかが大切。
その日の体調にあわせて、ムリのないウォーキングを。

※安全対策は行っていますが、雨や雪の日は一部アーケードのない所などが滑りやすいので十分ご注意ください。