

コース  
11

井波地区のショッピングセンターで歩きながらいろいろ発見!

# 井波コミュニティプラザアスモ

南砺市山見京願1739-2

DATA 距離/1周 約550m 時間/約8分 消費カロリー/約16kcal

※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。



アスモはショッピングセンターですが、アートギャラリーをはじめいろんな機能が満載! 地域で暮らす住民にも、知ってて嬉しい情報があります。ちょっと歩けば、新しい発見があるかも!



## おススメ立寄り情報

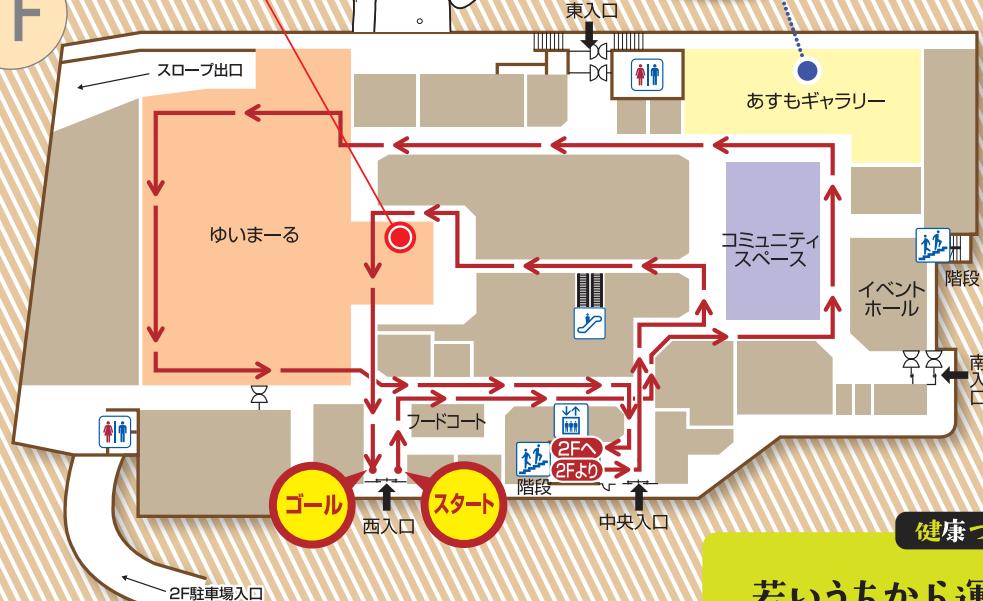
### 壁いっぱいにアート



アスモのアートギャラリーでは、地元の漫画家・森みちこさんの作品をはじめ、絵画やクラフト、写真など多様なアートを展示。お気に入りは買うこともでき、気軽にウォーキング＆アート鑑賞におススメ。



1F



2F



## おススメ立寄り情報

### みんな元気に住めるまち

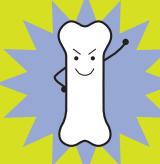


2階にある「NPOなんと元気」は、お年寄りへの弁当配達や見守りなど、住みよいまちづくりに取組む市民団体。興味のある人は、ウォーキングがてら、本部に立寄ってみては。

## 健康づくりワンポイント

### 若いうちから運動習慣を

骨や筋肉の量のピークは、20~30代で、年齢とともに減少してきます。ウォーキングのような適度な運動で刺激を与えることで強く丈夫に保つことができます。



## おススメ立寄り情報

### ナント! 知ってた?



アスモに南砺市の行政機関「市協働のまちづくり支援センター」と「南砺で暮らしません課」があるので存じでしたか? 市を盛り上げ、市民と一緒にになったまちづくりを進めています。