

枚方八景のコース 山田池の月 (8.8km)

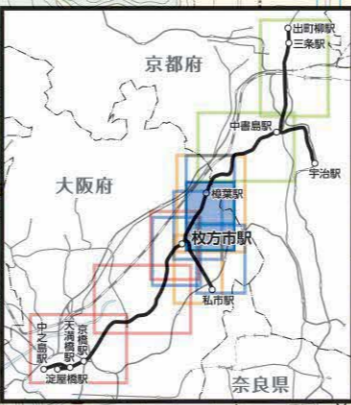
★健康コラム★

認知症予防のウォーキング

歩くことで脳内の血流量が増え、脳の活性化に繋がります。認知症の予防には、1日5,000歩(内、早歩きなど中等度の活動時間が7.5分)が効果的と言われています。

いつもと違う道を歩いてみよう!

いつもと違う道を歩くことで脳が活性化されます。



- 凡例**
- ★★ 主な観光ポイント
 - 昔の道標
 - ▽ ビューポイント
 - ☑ 休憩所
 - ◎ コンビニ
 - Ⓜ スーパー
 - Ⓜ 災害時避難場所
 - その他のコース
 - 旧街道
 - アーケード(商店街)
 - 市役所・区役所等
 - Ⓜ 警察・交番
 - Ⓜ 病院
 - Ⓜ 公民館等
 - 高速道路等
- ※掲載している寺院は、観光寺院ではない場合もあります



枚方八景のコース 万年寺山の緑陰 (4.0km)

おおさか健康マイレージ

アスマイル

アスマイルの詳細はこちら

日々の健康活動を記録し、健康管理ができる他、電子マネーやコーヒー等が当たる抽選に参加できます。

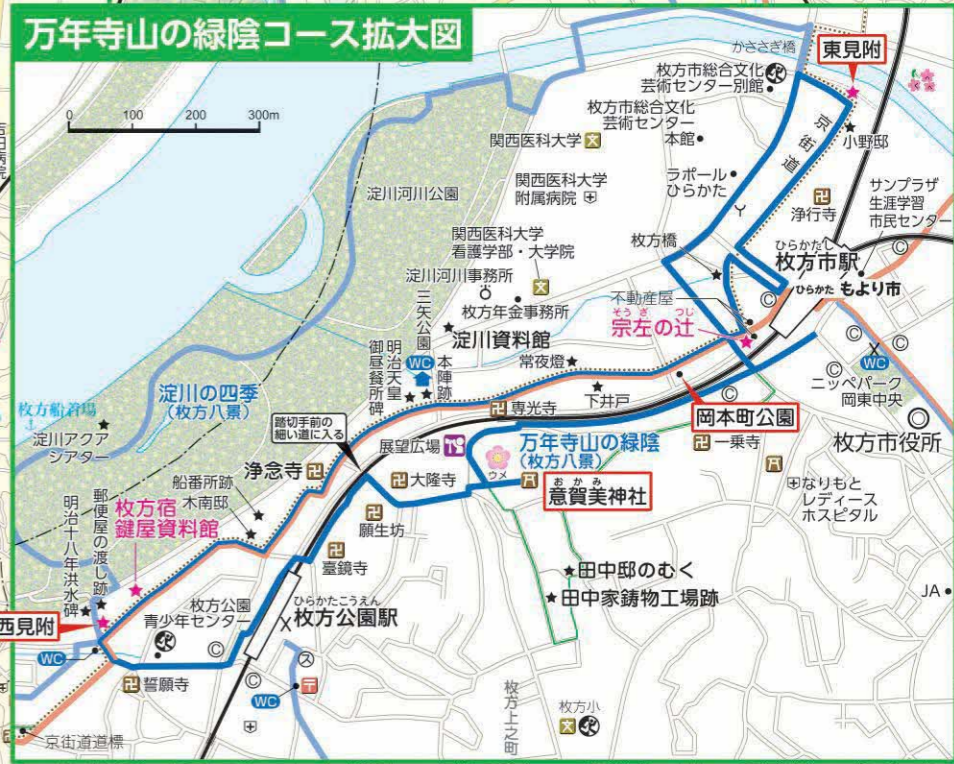
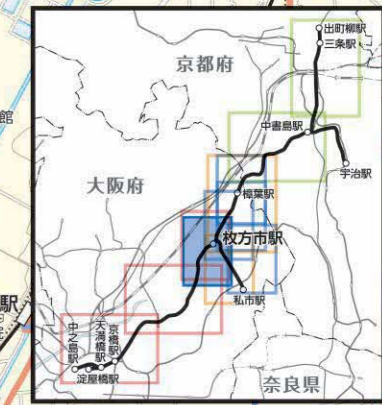
アスマイル対象コース

- 万年寺山の緑陰
- 百済寺跡の松風

アスマイル「ウォークラリー」参加方法

- アスマイルアプリから「ウォークラリー」一瞥へ
- 【枚方市】万年寺山の緑陰コース【枚方市】百済寺跡の松風コースを選択
- 4地点にチェックインしながら歩く、アスマイルが100pt付与されます
- ※1日につき1回まで

【アスマイルに関する問合せ】
おおさか健康マイレージ アスマイル事務局
電話:06-6131-5804
受付時間 9:00~17:00 (土日祝、12/29~1/3除く)
FAX:06-6452-5266



枚方八景のコース 山田池の月 出屋敷バス停～樟葉駅

出屋敷バス停	0.8 km
山田池公園川原広場	2.7 km
山田池公園北出入口	1.0 km
日置天神社	2.1 km
船橋交差点	0.6 km
二ノ宮神社	1.6 km
樟葉駅	

距離: 8.8km
所要時間: 約2時間56分 (時速3kmで計算)
消費カロリー: (男性)約581kcal (女性)約466kcal

枚方八景のコース 万年寺山の緑陰 枚方市駅～枚方市駅

枚方市駅	0.7 km
意賀美神社	0.9 km
西見附	1.1 km
岡本町公園	0.6 km
東見附	0.7 km
枚方市駅	

距離: 4.0km
所要時間: 約1時間20分 (時速3kmで計算)
消費カロリー: (男性)約264kcal (女性)約212kcal