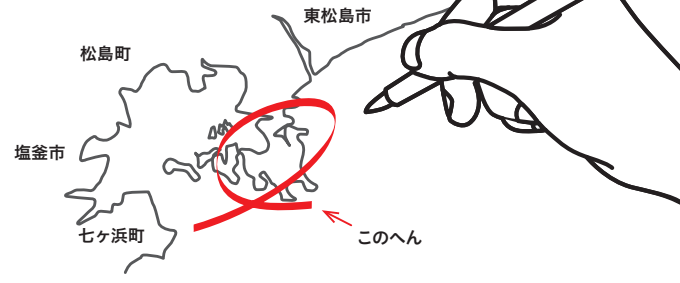
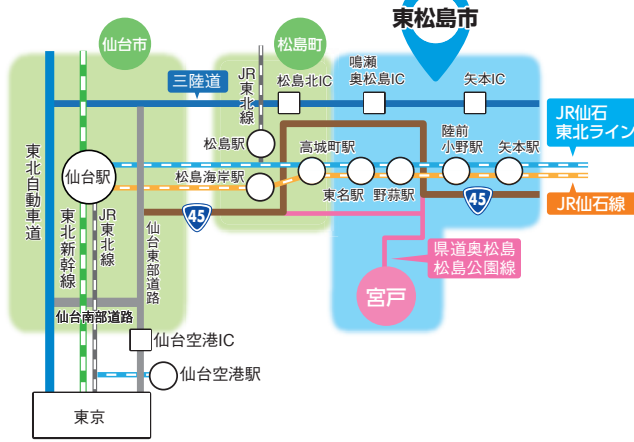


もうひとまじり、もうひとまじり

MAP

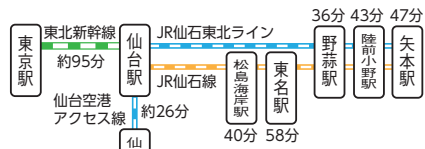


東松島市へのアクセス

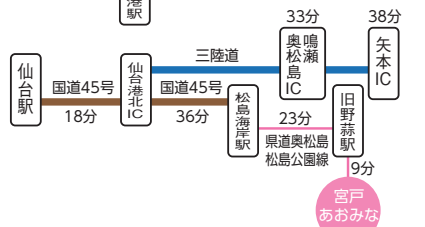


所要時間

公共交通機関でお越しの場合



自動車でお越しの場合



矢本・大曲エリア

矢本・大曲エリアでは、肥沃な大地と丘陵を持ち、海と空の広さを実感するアクティビティを満喫できます。

- 湖風トレイルコース
- おすすめハイキングコース (鷹の森クロスカントリーコース)
- おすすめハイキングコース (雉山ハイキングコース)
- おすすめサイクリングコース

東松島は一年中何かがある!

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
● 海山ざくらまつり	● セツコがみ見ごろ	● 青い曜のぼりプロジェクト	● 矢本海浜緑地パークゴルフ7場	● 矢本海浜緑地公園	● 矢本運動公園	● イグナルファームいちご園	● 矢本海浜緑地	● 矢本海浜緑地	● 矢本海浜緑地	● 矢本海浜緑地	● 矢本海浜緑地

「アクティビティを楽しみながら健康に!」

健康づくりのための身体活動の基準 (14~64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準)

◆身体運動と運動強度・消費カロリーの例

強度が3メッツ(※)以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。
 具体例として歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
 厚生労働省「健康づくりのための運動基準2013」(平成24年)
 ※メッツ:運動強度=座位安静時・代謝量(酸素摂取量で約3.5ml/kg/分)を基準にした運動強度指数のこと。右表のように、運動内容によりメッツ値が異なります。

運動種類	ヨガ	ゴルフ	ウォーキング	サイクリング
基準体重	60kg			
運動条件	手引きカート		時速5.6km(やや速足)	約20km/時
運動時間	60分			
運動強度	2.5メッツ	3.5メッツ	4.3メッツ	8.0メッツ
消費カロリー	158Kcal	221Kcal	271Kcal	504Kcal

スマートミール

スマートミールとは、栄養バランスのとれた食事のこと。厚生労働省では、日本人の食事摂取基準等を基本として、総エネルギーや食塩量を定め、この基準に収まる食事を推奨しています。

東松島でスマートミールが食べられるお店!



スマイルダイニング
 ♪牛網字上江戸原4-1
 ☎050-5890-8225



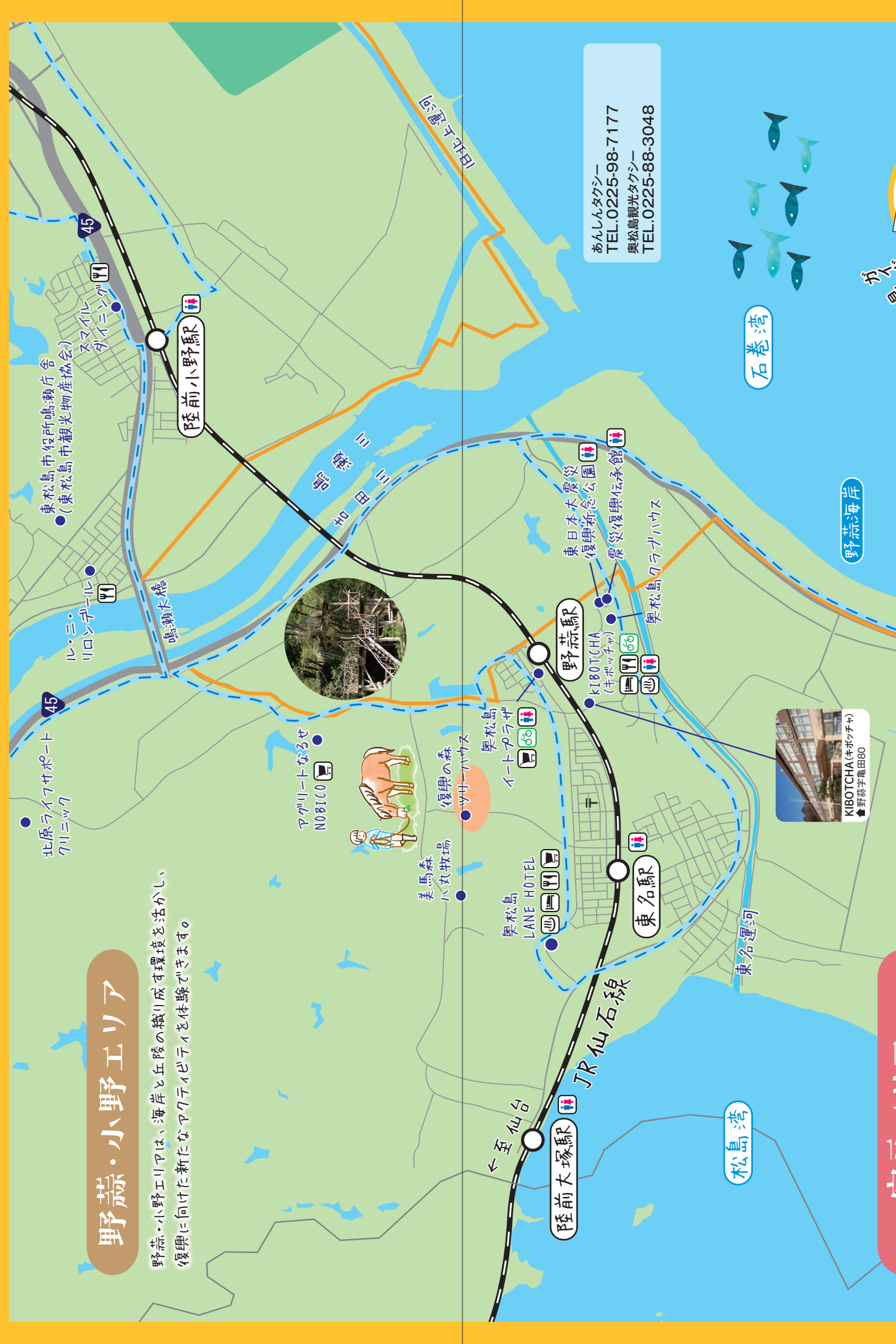
ル・ニ・リロンデル
 ♪小野字中央17-1
 ☎070-1145-4420



スポーツ健康都市 東松島市

野蒜・小野エリア

野蒜・小野エリアは、海岸と丘陵の織り成す環境を活かし、復興に向けた新たなアクティビティを体験できます。



あんしんタクシー
TEL.0225-98-7177
奥松島観光タクシー
TEL.0225-88-3048

宮戸エリア

宮戸エリアは、日本三景松島の観光地区「奥松島」の主要部の島内を一巡りするトレッキングや、各種マリンスポーツを楽しむことができます。海を眺めながら、のんびりとした時間を過ごすのもオススメです。



はなごよみ

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
カタクリ	ヤマユリ	ソメイヨシノ	サカシゆり	ツバキ	ミヤトシマギクオ	後辨花(豪華沙羅)	ヤマギク	コハマギク	コスモス	ニッコウキスゲ	かわらなでじこ
八重桜	御衣黄	ハマヒルガオ	葉の花	ハマナス	山桜	セッコク					

みちのく潮風トレイル

あおみな
あおみな
あおみな
あおみな

レンタサイクルステーション

- 新宮戸八景
- 宮城オラルレ奥松島コース
- みちのく潮風トレイルコース
- おすすめトレッキングコース (新宮戸八景東部周回コース)
- おすすめハイキングコース (野蒜復興の森林策道コース)
- おすすめサイクリングコース

シンボル

- 飲食
- 買い物
- 入浴
- 宿泊
- トイレ