

市民ふれあい公園 ウォーキングマップ

※所要時間は、成人の平均的な歩く速さ(1分間に約70m)から算出しています。
※消費カロリーは、体重60kgの人の場合です。

Aコース

★ ★ 園内の照明は22:00まで点灯しておりますが、安全上
★ 21:00までにウォーキングを終了してください。

【距離】約2.4km 【所要時間】約34分 【消費カロリー】約102kcal

野球場や陸上競技場など、スポーツ施設が整ったゾーンを周回するAコース。
折り返し地点の花の広場でホッとひといき。心も体も元気になるコースです。

小鳥のさえずりに耳を傾けて、
五感を研ぎ澄ませば、
脳のトレーニングにもなります。



美しい木立を通り抜ければ、
森林浴効果でリフレッシュ。

★ ★ 夜間はこちらのコース(点線)を
★ お歩きください。

スタートから
1km 地点
【所要時間のめやす】
約15分
【消費カロリー】
約45kcal



◀「展望の丘」には
地球儀のモニュメントが。
足に自信のある方は見に行ってみては。

スタートから
2km 地点
【所要時間のめやす】
約30分
【消費カロリー】
約90kcal



▲橋を渡るとコースも終盤に。
無理をせずマイペースでいきましょう。

水分補給も
忘れずに！

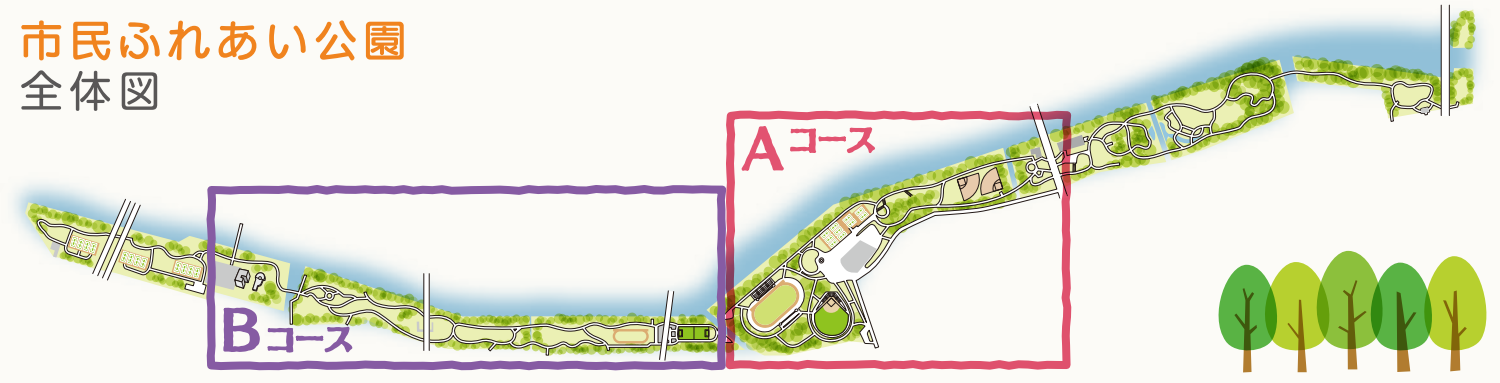


スタート
ゴール

▲管理事務所前から、いざ出発！



市民ふれあい公園 全体図

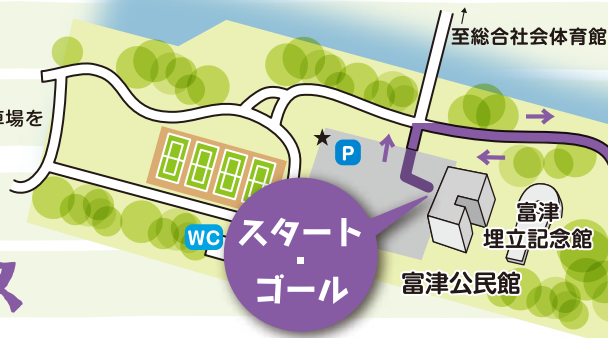


Bコース

【距離】約3.3km 【所要時間】約47分 【消費カロリー】約141kcal

大人も子供も楽しめる自然いっぱいのゾーンを歩くBコース。
体力に自信のある方は、途中の健康遊具にもトライしてみてください。
健脚さんにおすすめのコースです。

★公民館が休館日の
月曜日はこちらの駐車場を
使用できません



スタートから
1km 地点
【所要時間のめやす】
約15分
【消費カロリー】
約45kcal

スタートから
2km 地点
【所要時間のめやす】
約30分
【消費カロリー】
約90kcal

寝不足や風邪気味では
ありませんか？
体調が悪いときは、
無理をせず休みましょう。

