



健康づくりコース

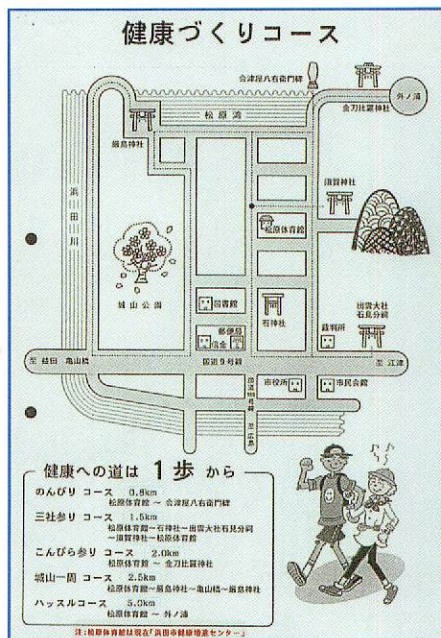
- ハッスルコース
- 城山一周コース
- ... こんびら参りコース
- ... 三社参りコース
- ... のんびりコース



健康づくりコース

雲津美朗さん作（松原町）

健康に
ウォーキングを
始めよう！



コースの紹介

最長コースの「ハッスルコース(約5.0km)」をはじめ、お手軽な「のんびりコース(約0.8km)」、「三社参りコース(約1.5km)」、少し足を伸ばして「こんびら参りコース(約2.0km)」、「城山一周コース(約2.5km)」も考えてみました。時間にあわせてコースを選んでいただければと思います。

出発点・終点

コース上に自由に設定してください

距離

約 5.0 km
(ハッスルコース)

●消費カロリーのめやす(ハッスルコース)

男性(体重65kg):約325キロカロリー

女性(体重55kg):約275キロカロリー

所要時間

約 60 分
(ハッスルコース)

コメント

- 車道・歩道の区別のない通りは、車に要注意
- 街灯がない通りがあるので、夕方以降のウォーキングには懐中電灯が必要
- 外ノ浦地区は、道路幅がせまく、通勤時間帯は車の通りも多いので要注意
- コースの長短は、調整が可能