



しお風さわやかコース



しお風さわやかコース

奥田シズ子さん作（殿町）

コースの紹介 季節によりいろいろな鳥や植物を見ることができ、川風がとともさわやかです。

出発点・終点 コース上に自由に設定してください

距離

約5.0km（往復）

●消費カロリーのめやす

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（往復）

コメント

- 浜田川沿いを散策できるコース
- 浜田川にかかる各橋を基準にするのでコース距離の調整がしやすい
- 車道・歩道の区別がない通りが多いので、車には要注意
- 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

