



## 周布すこやかコース

周布・大麻地区すこやか員さん作

**コースの紹介** 周布の街をほぼ1周でき、ほとんど坂がないので、とても歩きやすいコースですので紹介します。

**出発点・終点** コース上に自由に設定してください

**距離** 約 4.2 km

●消費カロリーのめやす

男性(体重65kg):約273キロカロリー

女性(体重55kg):約231キロカロリー

**所要時間** 約 50 分

**コメント**

- 平坦なコースなので歩きやすい
- 車道・歩道の区別がない道路なので、車には要注意
- 街灯が少ないので、夕方以降のウォーキングは懐中電灯が必要

自然を満喫しながらゆっくりとウォーキングしよう!

