

B 楽々コース

1周……約2km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal

保健福祉総合センター

小学校 みしまや

スタート

1.5km地点

0.5km地点

由志園

点滅信号

苗場

1.0km地点

ウォーキングアドバイス

自分のペースをつかもう

健康づくりのためには、少し息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。目安は1分間に100m~110mのスピード。運動してあまりきつなく、景色を楽しむ余裕もある状態が理想的です。個人差もあるので、最初はゆっくり無理のないペースから始めましょう。



- 由志園前を通ります。
- トイレが1箇所あります。
- 距離も2kmと短く、散歩コースには最適です。中央線には歩道がついていしますので安全です。夜は街灯が少なく、日中のおすすめコースです。