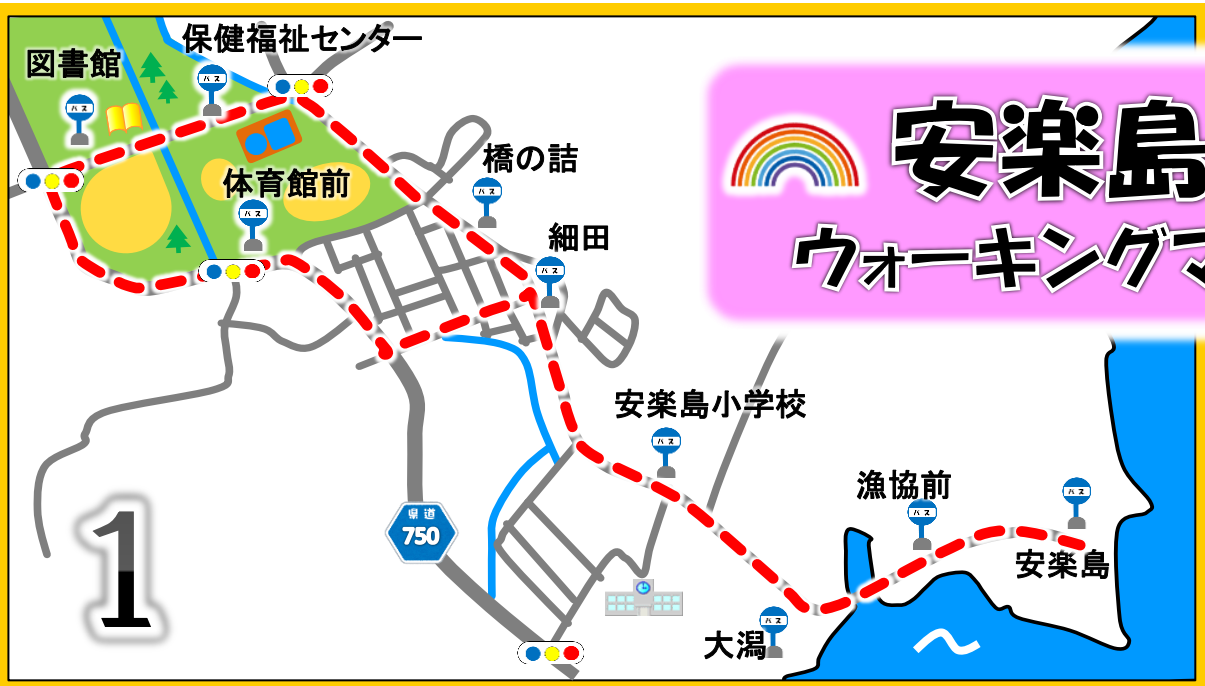
安楽島 ウォーキングマップ



1 Aコース（約4.8km）

安楽島のバス停➡細田のバス停➡図書館前➡
➡体育館前➡細田のバス停➡安楽島のバス停

2 Bコース（約1.3km）

安楽島舞台前➡伊射波神社（かぶらこさん）

3 Cコース（1周約0.7km）
Dコース（1周約0.4km）
Eコース（1周約0.9km）

ウォーキング時のポイント

注意

❶始める前に足首や膝など，準備運動 をしましょう。
❷水分補給を忘れずに。
❸体調の悪い時は,無理せず休みましょう。

体重60ｋｇの方が普通歩行で２km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物は…