

船津・幸丘・若杉ウォーキングマップ



-  **Cコース【約2.1km】**
虹のホール→若杉→みどりが丘→
→落合橋手前を右→加茂川沿い を一周
-  **Dコース【約0.6km】**
灰原橋→浜橋



-  **Aコース【約0.8km】**
幸丘一周
-  **Bコース【約3.0km】**
船津消防団格納庫→加茂川沿いを北へ→
→167号線に上がって右へ→
→橋を渡る手前を左へ→鉄工所裏→
→加茂川堤防沿い を往復

ウォーキング時の注意

- ① 始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ② 水分補給を忘れずに。
- ③ 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...



ご飯約50g
(茶碗1/3杯)



ビール約220ml
(350ml缶6割)



チョコ約16g
(5かけ分)