

A コース(一周約**1.4km**)
寺院・神社散策

B コース(片道約**0.8km**)
鳥羽市役所
→かもめ散歩道
→イルカの噴水

C コース(一周約**1.2km**)
イルカの噴水前から
マリンターミナルを周回



中之郷駅
金胎寺

郵便局
中野郷棧橋

奥谷公園
(15m)

赤崎神社

赤崎駅

安楽島大橋

市民の森
1周約330m

野球場
1周約500m

多目的グラウンド
外周約600m

D コース(片道**1.4km**)
中野郷駅→赤崎駅

E コース
* 市民の森
* 野球場
* 中央公園
自由に組み合わせて
自分だけのコースを作って
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)

鳥羽 ウォーキングマップ

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。

ウォーキング時 **ポイント**

