

若松区

# 青葉台公園めぐり

3 km [ 所要時間 約 60 分 ]

約4,290歩  
消費カロリー(目安)

204kcal

- おにぎりだと1.3個分
- トーストだと1.2枚分
- リンゴジュースだと2.6杯分

**このコースのおすすめ** CHECK POINT

青葉台団地内7箇所の公園のうち4箇所をゆっくりのんびりお散歩するのがおすすめです。  
7箇所全部まわると5キロ程度になります。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	4 青葉台西一丁目公園
1 青葉市民センター	5 青葉台中央公園
2 青葉台東二丁目公園	<b>ゴール</b>
3 青葉台南二丁目公園	青葉市民センター

**ウォーキングの際の注意点など**

- 車道と平行している箇所が多いので、必ず歩道を通ってください。
- 公園によってはトイレがない公園もあります。
- こまめに水分補給を行きましょう。
- 少しでも体調が悪く感じたときは、無理をしないようにしましょう。

