

八幡東区

チャレンジ(健脚)コース

5 km [所要時間 約 90 分]

約 7,140 歩
消費カロリー(目安) 306 kcal

- おにぎりだと1.9個分
- トーストだと1.8枚分
- リンゴジュースだと4.0杯分

このコースのおすすめ CHECK POINT

病院や大学などが建ち並ぶ国際通り、由緒ある龍潜寺の山門とお堂があります。桃園運動公園の周辺には、野球場やテニスコート、プール、プラネタリウムなどがあります。皿倉山の緑や紅葉を眺めながら、四季折々の自然を感じてください。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	7 龍潜寺
1 前田市民センター	8 桃園球場
2 桃園一丁目交差点	9 桃園運動場
3 前田三丁目交差点	10 桃園公園
4 市民会館前ロータリー	11 桃園一丁目公園
5 国際通り	ゴール
6 祇園交差点	前田市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- 車両の通行が多い場所がありますので、信号や交差点ではご注意ください。
- こまめに水分補給を行いましょう。
- 少しでも体調が悪く感じた時は、無理をしないようにしましょう。

