



中井ウォーキングコース

■コースの特徴

1周:3.7km 消費エネルギー およそ173kcal 
(おにぎり約1個分)

所要時間 およそ55分

※消費エネルギー・所要時間は目安です

中井第二公園・錦ヶ丘公園・境川公園に、立ち寄りながら、中井の全14町内をめぐるコースです。

ウォーキングの際の注意点など

- 交通ルールを守りましょう。無理な横断は危険です。
- 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。

