

楠橋 ウォーキングコース

● ふれあいコース

● りょくちコース

ふれあいコース 1周：約 3.4 km
所要時間：約 65 分

楠橋市民センター前をスタート ➡ 新幹線と平行し直進
➡ 県道61号線を左折 ➡ 錦水橋手前を左折 ➡ 黒川沿いに直進 ➡ 石園橋を左折 ➡ 楠橋市民センターへ
コース1周の消費エネルギー およそ 190 Kcal

りょくちコース 1周：約 2.2 km
所要時間：約 42 分

八幡茶屋の原団地郵便局 付近をスタート ➡
県道61号線と楠橋市民センター前をとる道の間を
新幹線と平行し周回
コース1周の消費エネルギー およそ 123 Kcal

1時間当りの消費エネルギー およそ 176 Kcal
(おにぎり約1個分)

※ コースの路面には 案内標示が設置されています。

ウォーキングの注意点

- ウォーキング前後はストレッチ体操を行いましょう。
- 持病がある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- 自分の体調に合わせて無理をしないで行きましょう。
- 夏場は特に、こまめな水分補給を行いましょう。
- 冬場は防寒対策を行いましょう。
- 自転車も通行できる歩道を通行する時は、歩行者は歩道の宅地側を通るようにしましょう。
- スマートフォンなどを触りながらの歩行は危険なのでやめましょう。
- 大きな話し声で他の人に迷惑をかけないようにしましょう。
- 交通ルールや施設利用のマナーを守って安全にウォーキングを行いましょう。

コース 案内図

