

陣原駅前 ウォーキングコース

コース1周

約1km

所要時間

約19分

コース案内

陣原駅前、陣原市民センター等の施設外周をまわる全長約1kmのコースです。
コースの路面には200m毎に距離が標示されています。

コース1週の消費エネルギー およそ 56 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)

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いましょう。
- 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

