

竹末 ウォーキングコース

約 4 km

約 76 分

コース案内

竹末市民センター前をスタートして 若葉・竹末地区を周回する 全長 約4kmのコースです。

コースの路面には 誘導のための矢印と 400m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 224 Kcal



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



竹末市民センターをご利用ください。

トイレ 休憩所

竹末市民センター 開館時間 平日：9:00～22:00

土曜：9:00～17:00

竹末市民センター 休館日 日曜日：祝日：年末年始(12/29～1/3)