

# 牧山 ウォーキングマップ



所要時間

約 63 分

## ■コースの特徴

いろいろな樹木が茂り、季節ごとに新緑や紅葉を楽しみながらウォーキングができます。

1周:4.2km

消費エネルギー およそ197kcal    
(おにぎり約1.2個分)

## 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。

