

歩いて健康

松南地区ウォーキングマップ

基本コース

[コース距離] 約3km

[所要時間] 40分

[歩数] 4,000歩

[消費カロリー] 129カロリー

[歩幅] 70cm

◆ 松南地区福祉ひろばを拠点とし、開明小学校通学路を取り込み防犯上の相乗効果を計りました。

◆ 国道の陸橋を渡り、安全性を重視しました。

第2コース

余力のある方に南部運動公園を回るコースを用意しました(約1,000m)。

