

# 外ヶ浜町ウォーキングマップ

## 三厩体育館～義経海浜公園

### を歩くコース

※ご注意

- コースは季節や状況により、歩きにくい場合もありますし、歩道のない場所もありますので、注意して歩いてください。
- 水分補給、体調管理等、ご自身の体力に合わせて、安全に行ってください。
- トイレ、駐車場等、地図を参考にしてください。



### 健康づくりウォーキングコース

#### 三厩体育館～義経海浜公園

歩行距離：3 km(約 1 時間)

歩数：6000 歩

消費カロリー：約 190kcal

#### あじさい1周

歩行距離：800m(約 15 分)

歩数：480 歩

消費カロリー：約 50kcal

※おにぎり 1 個 (120g) = 190kcal

外ヶ浜町ウォーキングマップ

三厩体育館～義経海浜公園を歩くコース

発行：外ヶ浜町役場 福祉課

発行年月日：令和5年9月1日