

# 外ヶ浜町ウォーキングマップ

## 松前街道散策コース

### 健康づくりウォーキングコース

#### 初級コース

歩行距離：1.8 km(約 25 分)

歩数：2600 歩

消費カロリー：約 75kcal

#### 中級コース

歩行距離：2.4 km(約 35 分)

歩数：3500 歩

消費カロリー：約 105kcal

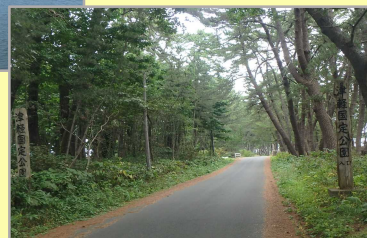
#### よくばりコース

歩行距離：3 km(約 45 分)

歩数：4300 歩

消費カロリー：約 135kcal

※おにぎり 1 個 (120g) = 190kcal



平館灯台  
ペンションだいは

平館海水浴場

津軽国定公園入口

道の駅たいらだて

おだいはオートビレッジ

おかりや公園

#### ※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。



外ヶ浜町ウォーキングマップ

松前街道散策コース

発行：外ヶ浜町役場 福祉課

発行年月日：令和5年9月1日