

# 全体図



至札幌・北広島

至北広島  
江別

至札幌  
北広島

### 地図記号

- 多目的トイレ
- オストメイトトイレ
- エコパス Aコース
- エコパス Bコース
- 信号機
- ガソリンスタンド
- 駐車場
- 国道 36
- 道道
- エコパス Aコース
- エコパス Bコース
- 郵便局
- 畑

※上記2つには一般トイレが併設

※上記2つには一般トイレ



## 【コース一覧 所要時間・消費カロリー】

| コース      | 総距離(km)<br>歩数(歩) | 所要時間(分) | 消費カロリー(kcal) | ページ |
|----------|------------------|---------|--------------|-----|
| 1 農園の道   | 5.8<br>8787      | 87      | 274          | 6   |
| 2 乾の道    | 4.7<br>7121      | 71      | 223          | 6   |
| 3 挑戦の道   | 5.3<br>8030      | 80      | 252          | 7   |
| 4 花の道    | 4.4<br>6666      | 66      | 208          | 7   |
| 5 カリンバの道 | 4.8<br>7272      | 72      | 227          | 8   |
| 6 駅への道   | 4.7<br>7121      | 71      | 223          | 8   |
| 7 彩りの道   | 2.6<br>3939      | 39      | 123          | 9   |
| 8 癒しの道   | 4.0<br>6060      | 60      | 189          | 9   |

| コース       | 総距離(km)<br>歩数(歩) | 所要時間(分) | 消費カロリー(kcal) | ページ |
|-----------|------------------|---------|--------------|-----|
| 9 梅花藻の道   | 3.1<br>4696      | 46      | 148          | 10  |
| 10 河川の道   | 2.0<br>3030      | 30      | 95           | 11  |
| 11 せせらぎの道 | 7.1<br>10757     | 107     | 337          | 12  |
| 12 リスの道   | 2.9<br>4393      | 44      | 139          | 12  |
| 13 カワセミの道 | 5.2<br>7814      | 78      | 242          | 13  |
| 14 空の道    | 6.0<br>9090      | 90      | 284          | 14  |
| 15 牧場の道   | 4.9<br>7405      | 74      | 233          | 11  |

### 【計算式について】

※身長 165cm、体重 60kgの人が、通常ウォーキングの歩幅である身長×40%の66cmで歩いた場合  
 ※所要時間は 普通歩行(時速4km)で計算



このマークのコースは「すこやかロード認定事業」認定コースです。