

全体図



【コース一覧 所要時間・消費カロリー】

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

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