

F
コース

の し り じ ん じ ゃ さ ん ぼ い
野代神社参拝コース



野代神社

乃木公民館

1周……約4.3km
歩数…約4,800歩
消費カロリー
約160kcal



田和山自然学習の森

総合運動公園

平成町クレアヒル団地

ウォーキングアドバイス
水分補給を忘れずに
水分は、必要に応じて補給しましょう。ウォーキングを始める前に、コップ1杯の水を飲んでおくことをおすすめします。その後は、15分程度ごとに水分をとってください。一度に大量の水分を摂取すると、胃腸に負担をかけるのでご注意ください。水分はスポーツドリンクより、糖分のないミネラルウォーターの方がよいでしょう。

このコースは乃木公民館「元旦歩こう会・走ろう大会」のコースです。まず湖南中学校を目指し右折れし、田和山前を通り乃木小学校前と乃木交番前を通り野代神社に参拝します。