

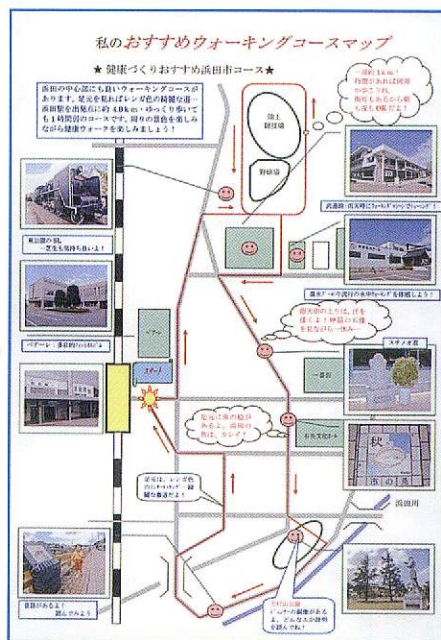


健康づくりおすすめ浜田市コース



健康づくりおすすめ浜田市コース

横田由香里さん作（浅井町）

健康に
ウォーキングを
始めよう！

コースの紹介

我が家が駅前ということで東公園周辺をウォーキングしていましたが、休日に子ども連れて散歩に出かけた時、街中でも整備された歩道、見て楽しめるモニュメントがある近所に目をむけました。早朝・日暮れでも安心してウォーキングを楽しめるコースとして紹介させていただきます。

出発点・終点

コース上に自由に設定してください

距離

約 2.9 km

●消費カロリーのめやす

男性(体重65kg):約189キロカロリー

女性(体重55kg):約160キロカロリー

所要時間

約 35 分

コメント

- 街灯も適当にあり、平坦なコースなので初心者も歩きやすい。
- 車道・歩道の区別がないところは車に要注意。
- コース距離の長短は、「陸上競技場・野球場」の周回数で調整が可能。