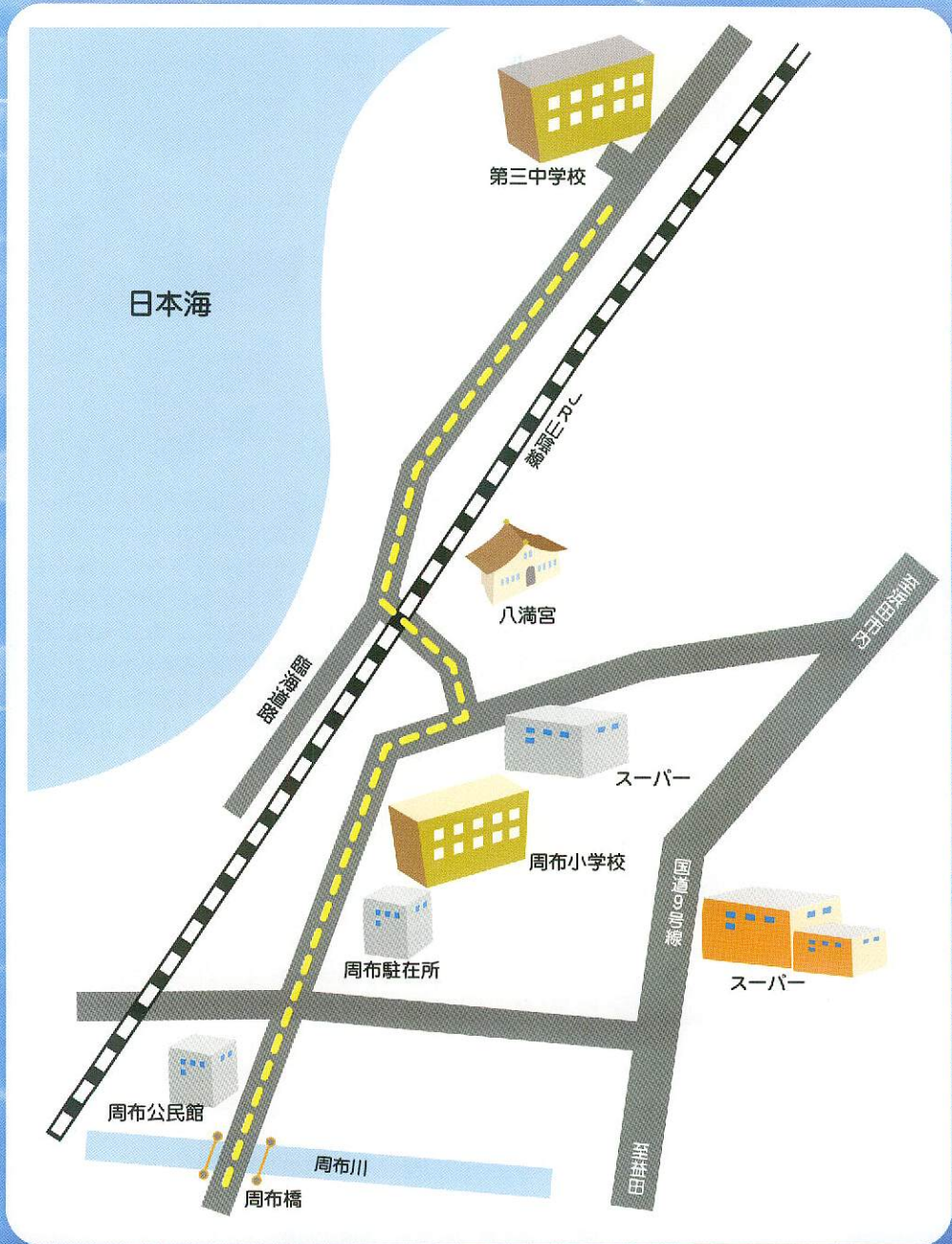




# 夜空とのお話しコース





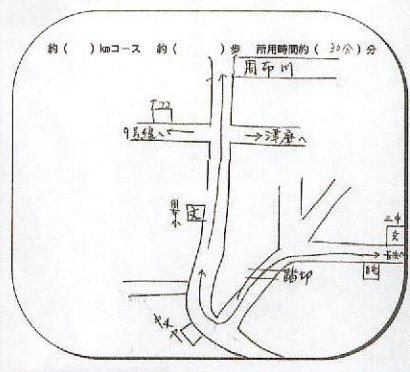
## 夜空とのお話しコース

河内芳江さん作（日脚町）

ウォーキングで  
心も身体も  
リフレッシュ!



### わたしの歩くウォーキングコース



#### コースの紹介

仕事に出かける関係で、夜しか歩けません。夜空を見上げ、星や月を見ながら歩きます。日中は、車の多い道路で、これといった特徴は見あたりません。周布橋を渡り、川の流れる音、水の音を聞くと、何故か落ち着き帰途へ歩きます。

#### 出発点・終点

コース上に自由に設定してください

#### 距離

約2.9km(往復)

#### ●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(往復)

#### コメント

- 平坦なコースなので歩きやすい
- 車道・歩道の区別がない道路なので、車には要注意
- 街灯が少ないので、夕方以降のウォーキングは懐中電灯が必要