



# やまびこコース<都川地区>



## やまびこコース

**コースの紹介** 都川川を中心としたのどかな山あいの谷コース。春は森林浴、秋は紅葉が十分楽しめます。コースの途中には、氏神様や京の山などいわれのある名所もあります。

**出発点・終点** コース上に自由に設定してください

**距離** 約 4.5 km

**所要時間** 約 55 分

**コメント**

- 町道は、上り下りの勾配がややきつい
- 膝、腰に障害のある人、高齢者には厳しいコース
- コース距離の長短は、調整が可能
- 県道、川の土手は、平坦で歩きやすい
- 県道は、車道・歩道の区別がないので、車には要注意

●消費カロリーのめやす

男性(体重65kg):約293キロカロリー

女性(体重55kg):約248キロカロリー

森林浴など  
自然をいっぱい  
楽しもう。

