

北都商店街

ウォーキングマップ



いっぱい歩いて

目指せ健康！！

休憩の際にはお店に
立ち寄ってはいかが？
北都商店街をもっと知って
ウォーキングを更に楽しもう！！



水分補給をしっかりと、
自分にあったコースを選び、
無理のない程度に歩きましょう！

慣れてきたら自分なりのコースを
作ったり、距離を伸ばしたりして
さらなる健康増進へ！！

商店街周辺地図



初級コース

赤い線が初級コースだよ！
全長 約1キロメートル
所要時間 約20分
消費カロリー 約50キロカロリー

上級コース

青い線が上級コースだよ！
全長 約3キロメートル
所要時間 約1時間
消費カロリー 約150キロカロリー