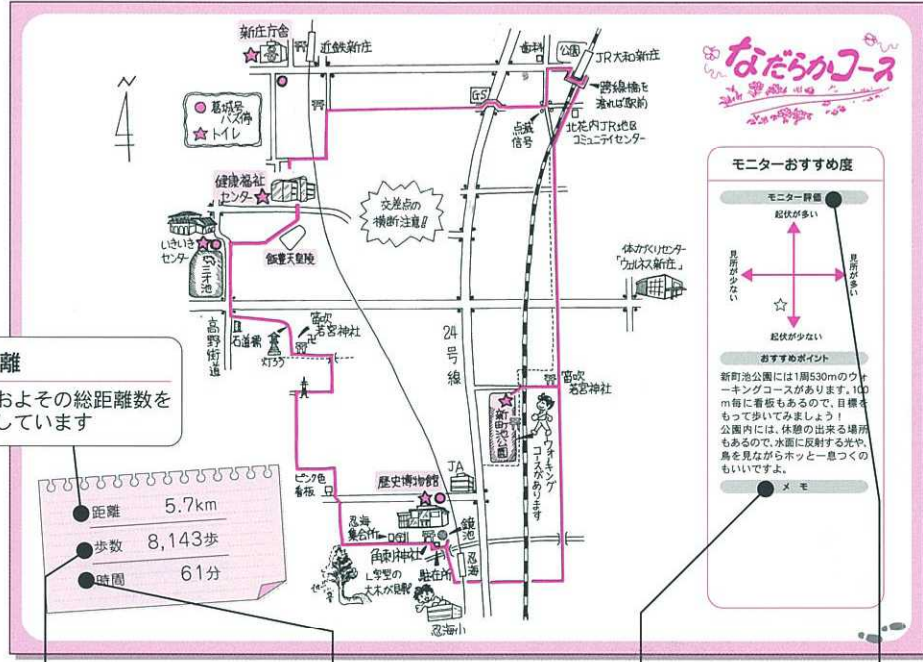


さあ！ウォーキング開始！

Let's Walking



マップの見方



距離
およその総距離数を示しています

● 距離 5.7km
● 歩数 8,143歩
● 時間 61分

歩数
1歩を70cmとして計算しています

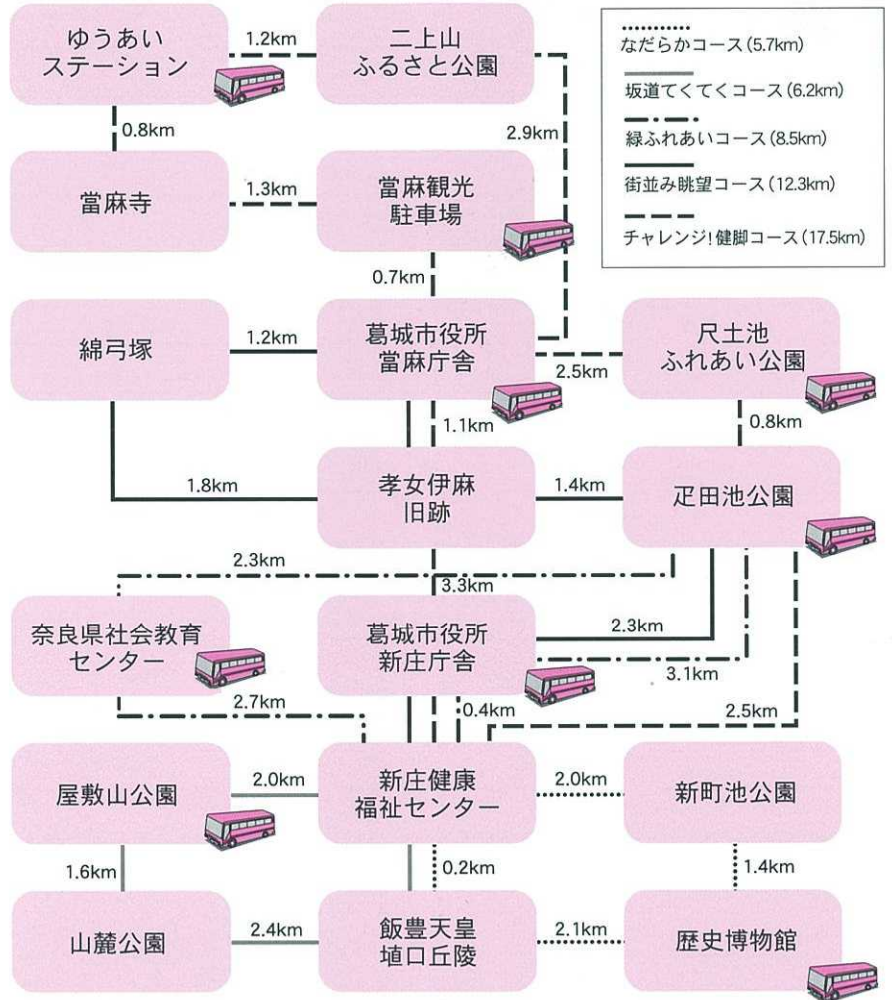
時間
およその総時間数を示しています適切な歩行速度の目安にもなります

モニター評価
☆印は、起伏や見所の多少を指標にしたモニター評価です

各コースを歩いた後に、
ご自身のコース評価や季節による見所を記入してみてください。

コースは、健康づくり推進員協議会・万年青年歩こう会よりご提供いただいています。全コースとも、スタート・ゴールは新庄健康福祉センターになっていますが、次ページを参考に yourself スタート・ゴールを決めたり、各コースをつなぎ合わせて楽しんでください。

主要地点コース案内



※距離はおおよそのものです。参考にお使いください。
※マークは、葛城市公共バスの停留所があることを示しています。
※その日の体調や気分に応じて、コースをつなぎ合わせたり、スタートとゴールを決めてください。
コース詳細については **各コース** をご覧ください。