村田町ウォーキングマップ　城山公園コース

	らくらくコース	ちょっとがんばるコース	がんばるコース
・距　　離	約 1,700m	約 2,800m	約 3,400m
・時　　間	約 30 分	約 40 分	約 50 分
・歩　　数	約 3,000 歩	約 4,800 歩	約 5,800 歩
・消費カロリー	約 70kcal	約 110kcal	約 130kcal
	（ﾜｲﾝ 100ml1 杯、または、ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ入りｸｯｷｰ 1 枚）	（100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ 250ml、または、大福半分）	（ﾋﾞｰﾙ 350ml1 缶 または、どらやき半分）

※体重 50kg の方がウォーキングした場合

・この３つのコースは、道の駅をスタート・ゴールとした緩やかな上り下りのコースです。

・城山公園では、春には桜や梅、秋には紅葉など、四季折々の草花を楽しむことができます。さらに、高台からは町中心部の景色を見渡すことができます。

・遊歩道には全国の歌や俳句の愛好者が詠んだ石碑が設置されており、眺めながらウォーキングができます。

コースのレイアウト

★：らくらくコース
（ウォーキング初心者向け）

★★：ちょっとがんばるコース
（ウォーキングに少し慣れてきた方向き）

★★★：がんばるコース
（ウォーキングに慣れた方・健脚者向き）

お問い合わせ
村田町保健センター　0224-83-2312