

コースインデックスマップ

掲載施設の開館日、利用方法等については、各サイトをご確認ください。



① 上水・用水コース

② カルチャーコース

③ 街道コース

④ 遺跡コース

⑤ 小平ふるさとコース



凡例



- 1 上水・用水コース
 - 2 カルチャーコース
 - 3 街道コース
 - 4 遺跡コース
 - 5 小平ふるさとコース
- 時間** 時速4kmで計算
- 消費カロリー** ウォーキング10分/30kcalで算出
(体重60kg、歩幅70cmの場合)
- 歩数** 1歩70cmで算出
- ※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用下さい。
- ※1「赤ちゃん・ふらっと」は、赤ちゃんを連れた方が安心して外出を楽しめるように、おむつ替えや授乳のためにふらっと立ち寄ることのできるスペースの愛称です。
- この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平 29 情使、第 968 号) 制作 株式会社 武揚堂

目次



コースインデックスマップ P1-2

凡例 P1

目次 P2

ウォーキングの効果 P3

ウォーキングの前後に ウォーキングに必要な持ち物や服装 P5

健康づくりのための運動していますか? P6

ウォーキング前後のウォーミングアップとクールダウン P7

さらに効果的なウォーキングを続けるために P8

ウォーキングフォーム/水分補給をしましょう。 P9

どれくらい身体を動かすといいの? P10

日常生活にもっとウォーキングをプラスするためのポイント&継続のコツ P11

ウォーキング・コース概要 P12

ROUTE ① 上水・用水コース P13-14

ROUTE ② カルチャーコース P15-16

ROUTE ③ 街道コース P17-18

ROUTE ④ 遺跡コース P19-20

ROUTE ⑤ 小平ふるさとコース P21-22