

健康 WALK 酒谷!! ウォーキングマップ 3. 7Km コース

①生活改善センター

0.2m

②カーブミラー

1.2km

③西の園バス停

0.3km

④たいのこ橋手前

0.1km

⑤西の園大橋

1.5km

⑥JA はまゆう
酒谷支所

0.4km

⑦生活改善センター

距離 3.7 km

時間：約 46 分

歩数

男性：約 4,600 歩

女性：約 6,000 歩

消費エネルギーの目安

男性：211kcal(生ビール中生約 1.1 杯分)

女性：176kcal(板チョコ約 0.5 枚分)

男性：60kg

女性：50kg

40歳で算出

カーブ
ミラー

生活改善センター
スタート・ゴール

酒谷神社

●JA はまゆう
酒谷支所

ダムまで行くと
(酒谷支所～5.9km)
春はこいのぼり
秋はひがん花の
風景が広がっています。



+10 (プラステン)
から始めよう!!

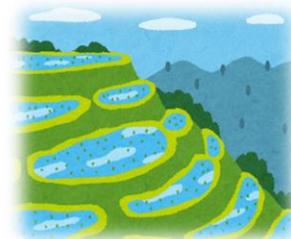


西の園
バス停

●西の園
公民館

西の園
大橋

たいのこ橋



車で少し足を延ばせば...

- ①酒谷道の駅
(酒谷支所～7.6km)
- ②坂元棚田
(酒谷道の駅～3.1km)
坂元棚田展望所
(酒谷道の駅～3.4km)

