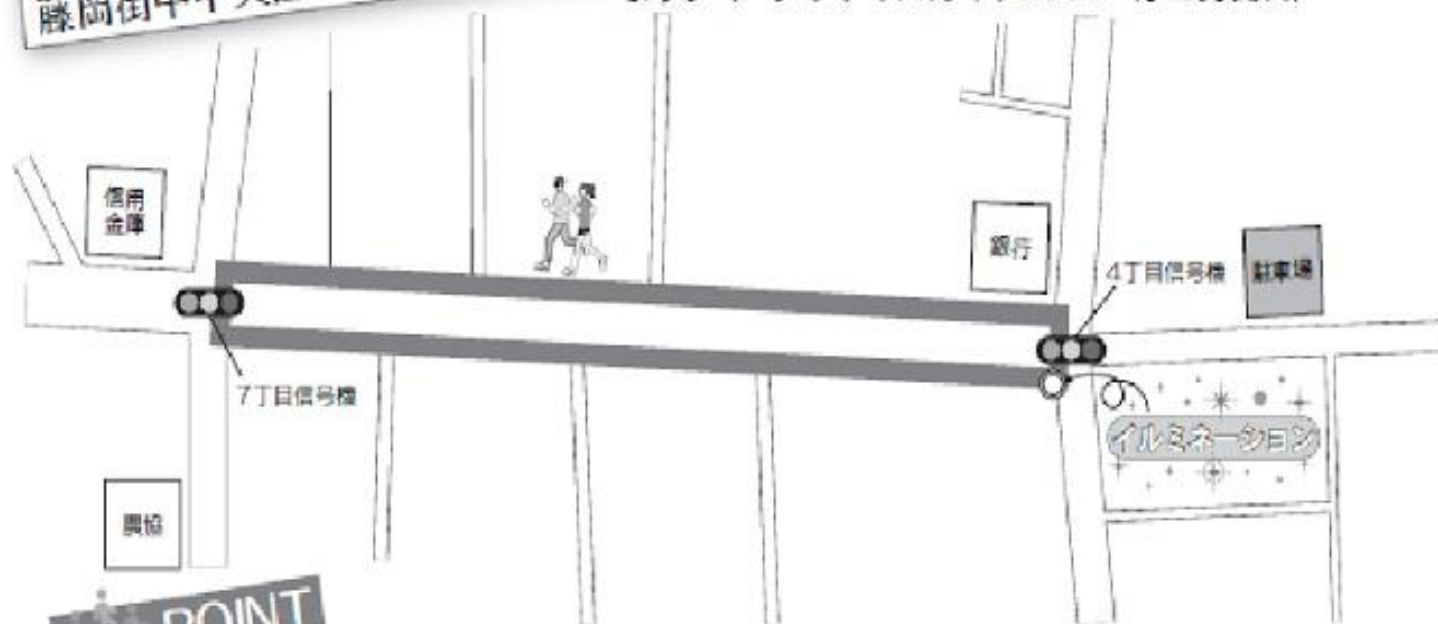


市内プチ散歩

藤岡地区
藤岡街中中央通りコース

コース＝4丁目信号機→7丁目信号機→4丁目信号機（1周・約990m） 所要時間＝約12分 歩数＝約1,400歩 消費エネルギー＝約35Kcal（みかんMサイズ1個分消費）

※消費カロリーは「体重50kgの女性が元気よく腕をふって、いつもより歩幅を広げて歩く場合」を基準に算出しています。（エクササイズガイド2006＝厚生労働省）



POINT

◆中央通りを往復一周するコースです。

夜間も街灯がついて明るいので、仕事で昼間歩けない人にもおすすめのコースです。

1周が約1kmなのでどのくらい歩いたかがわかりやすいのもおすすめポイント！

年末年始にかけて、イルミネーションなどを見ながら、歩いてみてはいかがでしょうか。