

市内プチ散歩

美九里地区
藤岡総合運動公園コース

コース＝南口駐車場→陸上競技場→市民球場
→南口駐車場（1周・約970m）
所要時間＝約13分 歩数＝約1350歩
消費エネルギー＝約35kcal（パニラアイス大さじ1杯）



POINT

藤岡総合運動公園を歩くコースです。自然に囲まれた落ち着いた場所です。
駐車場、トイレもあり、安心してウォーキングできます。
看板があるので、歩いた距離がわかりやすいコースです。
※ウォーキング時は熱中症予防のため、小まめに水分を補給しましょう。