

# 健康ウォーキングマップ (大月町版)

毎月23日はエクササイズの日

みんなで楽しく健康づくり  
大月町道の駅「ふれあいパーク」を出発して、姫ノ井方面へウォーキング

いざ、



ふれあいパーク

1km地点 約13分



ニツ石のカーブ



黒豆大福1/4  
約44Kcal

2km地点 約27分



串だんご 半分  
約88kcal



周防形分岐

3km地点 約40分



自動販売機が目印



キャラメル(30g)  
約132kcal

4km地点 約54分



チョココルネ  
約176kcal



成ヶ丘団地

5km地点 約67分



姫ノ井駐在所



肉マン  
約220kcal

1キロ毎に目印の風景を載せました。そこまでの所要時間と消費カロリーを記載しています。

目付	きり	目付	きり



日々の記録を付けてみませんか?

合計          km

作成【幡多地区健康づくり推進会議】