

コースインデックスマップ



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

- 1 ① 主要なコース上の見どころ
- 立ち寄りポイント
- 公衆トイレ
- AED
- 赤ちゃん・ふらっと※1
- 主要交差点
- 神社
- 寺院
- 病院
- 広域避難場所
- いっつき避難場所

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)」

禁無断複製

制作 株式会社 武揚堂

目次



コースインデックスマップ	P 1-2
凡例	P 1
目次	P 2
ウォーキングの効果	P 3
ウォーキング前後のストレッチ	P 4
理想的なウォーキングフォーム	P 5
あと10分歩こう!	P 6
はじめよう!! こだ健体操	P 7
ウォーキングコース概要	P 8
ROUTE ① 上水・用水コース	P 9-10
ROUTE ② カルチャーコース	P 11-12
ROUTE ③ 街道コース	P 13-14
ROUTE ④ 遺跡コース	P 15-16
ROUTE ⑤ 小平ふるさとコース	P 17-18