

西区ウォーキングマップ

コース配置



■このウォーキングマップは、平成19年度に西区民の皆さんにご協力いただき考案したウォーキングコースを元に、今回編集しなおしたものです。

■体力に合わせて隣接するコースをつないで歩いたり、ショートカットで歩いてみたり、ご自身でアレンジしてご活用ください。

*各コースの目安の計算は、歩行速度75m/分、歩幅60cm、体重55kgで計算しています。

 ノルディックウォーキングにオススメのコースです。

