

竹の山小学校区コース

① 短距離コース
井天地公園→たけのこ公園→井天地公園

② 中距離コース
井天地公園→みゆき公園→井天地公園

③ 長距離コース
井天地公園→岩崎城址公園→井天地公園

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 3,100m	約30分から 約1時間	約140kcal ご飯約3/5杯
② 約 5,700m	約50分から 約2時間	約260kcal ご飯約1杯
③ 約 8,100m	約1時間10分から 約2時間45分	約390kcal ご飯約1杯半

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

相野山小学校区コース

① 短距離コース
五色園バス停→総合運動公園入口(往復)

② 中距離コース
五色園バス停→五色園入口→五色園バス停

③ 長距離コース
五色園バス停→長久手古戦場公園付近→五色園バス停

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 1,300m (往復)	約10分から 約25分	約53kcal ご飯約1/2杯
② 約 3,100m	約25分から 約60分	約148kcal ご飯約1/2杯
③ 約 8,700m	約1時間15分から 約2時間55分	約413kcal ご飯約1杯半

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

北小学校区コース

① 短距離コース
北部福祉会館→岩崎川→北部福祉会館

② 中距離コース
北部福祉会館→岩崎御嶽社→北部福祉会館

③ 長距離コース
北部福祉会館→御嶽神社奥院→北部福祉会館

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 2,600m	約20分から 約50分	約123kcal ご飯約1/2杯
② 約 4,000m	約35分から 約1時間20分	約189kcal ご飯約3/4杯
③ 約 7,500m	約1時間5分から 約2時間30分	約358kcal ご飯約1杯半

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

東小学校区コース

① 短距離コース
米野木駅→尾張東部浄水場→米野木駅

② 中距離コース
米野木駅→尾張東部浄水場→米野木駅

③ 長距離コース
米野木駅→三本木神社→米野木駅

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 2,000m	約17分から 約40分	約95kcal ご飯約1/3杯
② 約 4,500m	約40分から 約1時間30分	約214kcal ご飯約4/5杯
③ 約 9,300m	約1時間20分から 約3時間5分	約441kcal ご飯約2杯

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

香久山ウォーキングコース

Aコース
保健センター→株山中央公園→保健センター

Bコース
保健センター→株山中央公園→よかぜ公園→保健センター

香久山ウォーキングコース
株山中央公園→よかぜ公園→株山中央公園

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
A 約 3,800m	約30分から 約1時間15分	約180kcal ご飯約3/4杯
B 約 5,800m	約50分から 約1時間55分	約274kcal ご飯約1杯
C 約 3,200m	約30分から 約1時間	約151kcal ご飯約1/2杯

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

梨の木小学校区コース

① 短距離コース
日進駅→梨の木小学校西交差点→日進駅

② 中距離コース
米野木駅→愛知池→米野木駅

③ 長距離コース
日進駅→愛知池→日進駅

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 1,900m	約15分から 約35分	約91kcal ご飯約1/3杯
② 約 5,300m	約45分から 約1時間45分	約252kcal ご飯約1杯
③ 約 9,800m	約1時間25分から 約3時間15分	約465kcal ご飯約2杯

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

赤池・西小学校区コース

① 短距離コース
赤池駅→上納池スポーツ公園→赤池駅

② 中距離コース
赤池駅→上納池スポーツ公園→一葉園→赤池駅

③ 長距離コース
赤池駅→野方三ツ池公園→赤池駅

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 2,200m	約20分から 約45分	約104kcal ご飯約1/2杯
② 約 4,600m	約40分から 約1時間30分	約217kcal ご飯約4/5杯
③ 約 6,800m	約1時間15分から 約2時間15分	約321kcal ご飯約1杯と1/4杯

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。

南小学校区コース

① 短距離コース
日進市民会館→折戸川→日進市民会館

② 中距離コース
日進市民会館→折戸川→日進市民会館

③ 長距離コース
日進市民会館→天白川→日進市民会館

距離	時間	消費カロリー (kcal) ※2
① 約 2,200m	約20分から 約45分	約104kcal ご飯約1/2杯
② 約 3,700m	約30分から 約1時間15分	約176kcal ご飯約2/3杯
③ 約 8,600m	約1時間15分から 約2時間50分	約406kcal ご飯約1杯と2/3杯

※1 所要時間は、時速3〜7kmで算出しています。
※2 消費カロリーは、ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

このマークは横断歩道です。交通ルールを守って歩きましょう。