

## 東小学校区コースの特色

短距離コースと長距離コースは、米野木駅を出発し、長距離コースは三本木川沿いを歩き、後半は愛知牧場の中を歩くコースです。愛知牧場の四季折々の花などが楽しめるコースです。中距離コースは東部福祉会館を出発し、機織池の周りを歩くコースです。三つのコースとも自然の中を歩くコースで、草花などで四季が感じられるコースとなっています。

## 東小学校区ウォーキングコース

- ① 短距離コース
- ② 中距離コース
- ③ 長距離コース

コース	距離	歩数	時間 ※1	消費カロリー ※2
①	約2,000m	男性:約3,100歩 女性:約3,600歩 子ども:約5,700歩	約17分から40分	約95kcal ご飯 約1/3杯
②	約4,500m	男性:約6,600歩 女性:約8,200歩 子ども:約13,100歩	約40分から1時間30分	約214kcal ご飯 約4/5杯
③	約9,300m	男性:約13,300歩 女性:約16,600歩 子ども:約26,600歩	約1時間20分から3時間5分	約441kcal ご飯 約1杯と3/4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、体重60kgの人が時速4kmで歩いた場合を想定してMETS法で算出しています。

参考文献「健康づくりのための身体活動基準2013」厚生労働省

※2 ご飯一杯150g(252kcal)で算出しています。

**AED** :AEDが建物内にあります

すべてのくるりんばすは、市役所へ向かいます。市役所では他のコースへ乗り換えができます。(中央線を除く)

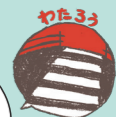
機織池の周囲は四季の自然を感じながらウォーキングを楽しめます

あずま屋があります



虫を放流できるほどの清流である三本木川沿いを歩きます川沿いに桜並木もありのどかな風景を眺めながらウォーキングができます

多少のアップダウンはありますが閑静な住宅地をウォーキングします



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。 ※道幅の縮尺は実際とは異なります。

ベンチがあります

## 東小学校区ウォーキングコース

- ① 短距離コース
- ③ 長距離コース

米野木駅 → 愛知県尾張東部浄水場 → 米野木駅

米野木駅 → 三本木神明社 → 米野木駅

5月初旬になると「つつじ」が見頃になります

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルビー」

