

南小学校区コースの特色

市民会館から出発し、折戸川、天白川を歩き市民会館へ帰るコースです。
 折戸川沿いは、春は桜、夏は蛍、秋は稲穂など四季折々の変化が楽しめます。
 天白川はバードウォッチングを楽しむこともできる緑豊かなコースです。
 広々とした田園風景の中を心地よい川風に吹かれながらゆっくり歩いてみましょう。

バードウォッチングができます。
 運がよいとカワセミを見ることができます。

約250年前に建築された古民家です。

6月ごろには蛍を見ることができます



バス停(くるりんばす・名鉄バス日進中央線)
 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。
 (コースによっては乗り換えに時間がかかる場合があります。)

南小学校区ウォーキングコース

- 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

| コース | 距離 | 歩数 | 時間 ※1 | 消費カロリー ※2 |
|-----|---------|--|-----------------|-------------------------|
| ① | 約2,200m | 男性:約3,100歩 女性:約3,900歩 子ども:約6,300歩 | 約20分から45分 | 約104kcal ご飯 約1/2杯 |
| ② | 約3,700m | 男性:約5,300歩 女性:約6,500歩 子ども:約10,600歩 | 約30分から1時間15分 | 約176kcal ご飯 約2/3杯 |
| ③ | 約8,600m | 男性:約12,300歩 女性:約15,100歩 子ども:約24,600歩 | 約1時間15分から2時間50分 | 約406kcal ご飯 約1杯と2/3杯 |

※所要時間は時速3~7kmで算出しています。
 ※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「改正版「身体活動のメッツ(METS)表」」国立健康・栄養研究所
 ※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。
 ※道幅の縮尺は実際とは異なります。