

②こまちダムコース

こまちダム周辺を折り返すコースとなっており、落ち着いたウォーキングが楽しめるコースとなっています。

歩いた記録(5日分)

月/日

/ / / / /

コース内容

- 距離 2,800m
- 時間 35分
- 歩数 4,020歩
- 消費カロリー 男性 136kcal
女性 114kcal

カロリーの目安

オレンジジュース1杯(200ml) 90kcal

チョコレート(4粒) 120kcal

大福1/2個 110kcal

凡例

■ ウォーキングコース

🚻 トイレ

P 駐車場

🌳 休憩箇所

⚠ 危険箇所

🏯 神社

🏪 お寺

🚧 踏み切り



③夏井コース

夏井川周辺を通り、光明寺・諏訪神社の翁スギを巡るコースとなっています。

歩いた記録(5日分)

月/日

/ / / / /

コース内容

- 距離 3,200m
- 時間 40分
- 歩数 4,500歩
- 消費カロリー 男性 157kcal
女性 130kcal

カロリーの目安

せんべい2枚 150kcal

缶ビール(350ml) 140kcal

乳酸菌飲料(80ml) 60kcal

凡例

■ ウォーキングコース

🚻 トイレ

P 駐車場

🌳 桜

⚠ 危険箇所

🏯 神社

🏪 お寺

🚧 踏み切り

