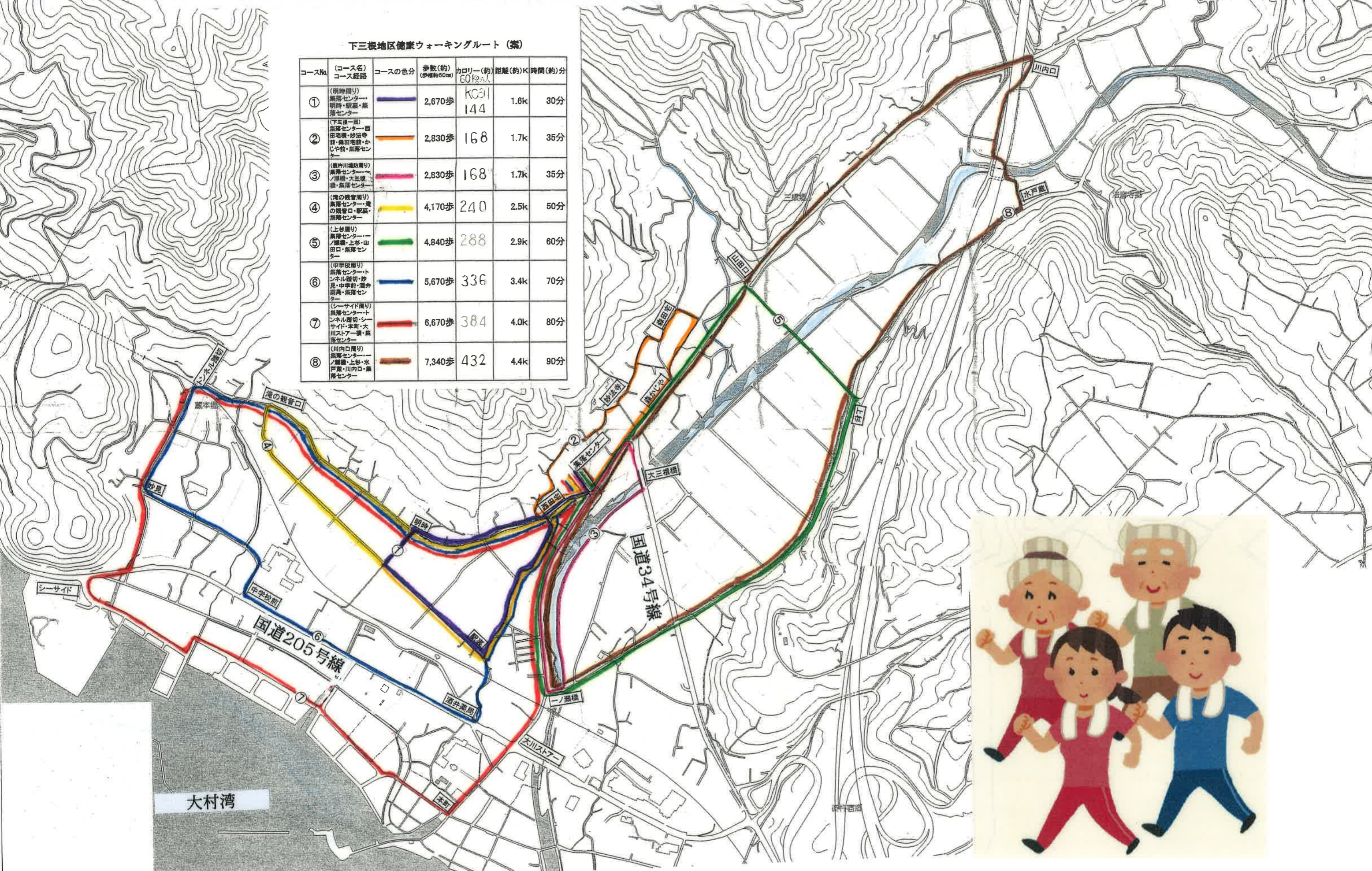


# 下三根地区健康ウォーキングルート

下三根地区健康ウォーキングルート (案)

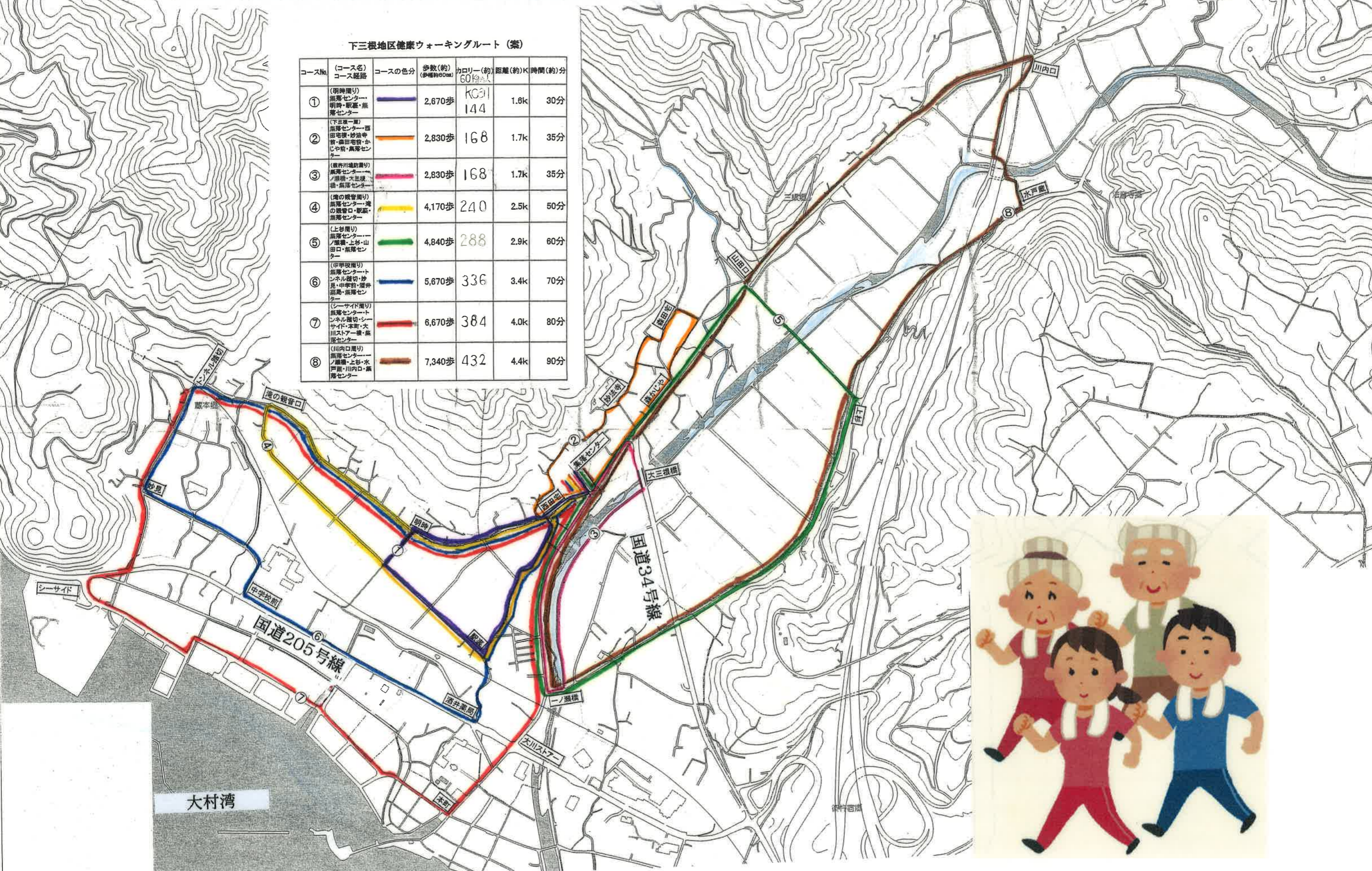
コースNo	(コース名) コース経路	コースの色分	歩数(約) (歩幅約60cm)	カロリー(約) 60kgの人	距離(約)K	時間(約)分
①	(明時周り) 健康センター→ 明時・駅裏・健康センター	紫	2,670歩	144	1.6k	30分
②	(下三根一画) 健康センター→西 田宅橋・妙法寺 野・島田宅前・か じや前・健康センター	オレンジ	2,830歩	168	1.7k	35分
③	(豊神川堤防周り) 健康センター→ 瀬戸・大三根橋 橋・健康センター	ピンク	2,830歩	168	1.7k	35分
④	(滝の観音周り) 健康センター→滝 の観音口・駅裏・ 健康センター	黄	4,170歩	240	2.5k	50分
⑤	(上砂周り) 健康センター→ ノ瀬橋・上砂・山 田口・健康センター	緑	4,840歩	288	2.9k	60分
⑥	(中学周り) 健康センター→ ンネル踏切・妙 見・中学前・瀬井 瀬橋・健康センター	青	5,670歩	336	3.4k	70分
⑦	(シーサイド周り) 健康センター→ ンネル踏切・シー サイド・本町・大 川ストアー・健 康センター	赤	6,670歩	384	4.0k	80分
⑧	(川内口周り) 健康センター→ ノ瀬橋・上砂・水 戸院・川内口・健 康センター	茶	7,340歩	432	4.4k	90分



# 下三根地区健康ウォーキングルート

下三根地区健康ウォーキングルート (案)

コースNo	(コース名) コース経路	コースの色分	歩数(約) (歩幅約0.6m)	カロリー(約) 60kgの人	距離(約)K	時間(約)分
①	(明時周り) 健康センター・ 明時・駅裏・健康センター	■	2,670歩	144	1.6k	30分
②	(下三根一画) 健康センター・西 田宅橋・妙法寺 前・西田宅前・か じや前・健康セン ター	■	2,830歩	168	1.7k	35分
③	(渡井川堤防周り) 健康センター・ 瀬戸・大三根・ 橋・健康セン ター	■	2,830歩	168	1.7k	35分
④	(滝の観音周り) 健康センター・滝 の観音口・駅裏・ 健康センター	■	4,170歩	240	2.5k	50分
⑤	(上杉周り) 健康センター・ ノ瀬橋・上杉・山 田口・健康セン ター	■	4,840歩	288	2.9k	60分
⑥	(中学校周り) 健康センター・ ンネル踏切・妙 見・中学校・渡井 橋前・健康セン ター	■	5,670歩	336	3.4k	70分
⑦	(シーサイド周り) 健康センター・ ンネル踏切・シー サイド・本町・大 川ストアー・健 康センター	■	6,670歩	384	4.0k	80分
⑧	(川内口周り) 健康センター・ ノ瀬橋・上杉・水 戸川・川内口・健 康センター	■	7,340歩	432	4.4k	90分



大村湾