



凡 例		
学校	桜	おもな公園
保育所・幼稚園	名所・旧跡	駐車場
遊具	寺院	WC
ベンチ 休けいスペース	神社	車いす対応 WC
	公共施設	案内板

START

- ◎ 中央地域 学習センター
- ① 多門寺のムクロジ
- ② 天神社
- ↓ 0.8 km
- ③ 彫刻の道入口
- ↓ 0.6 km
- ④ 彫刻の道出口
- ↓ 0.3 km
- ⑤ 文化センター
- ⑥ 北本市役所・児童館
- ↓ 1.7 km
- ⑦ 北本宿緑地公園
- ↓ 2.4 km
- ⑧ JA あだち野
- ↓ 1.6 km
- ◎ 中央地域 学習センター

GOAL

4

中央地域コース

- 歩行距離 7.4 km
- 時 間 約 1 時間 50 分
- 消費カロリー※1 約 350Kcal

※2 ご飯 1 杯と $\frac{1}{2}$ 杯



※1 体重 60 kg の人が普通の歩行速度 (約 67m/分) でコースを回った場合

※2 ご飯 1 杯 (150 g) 240Kcal として計算

発行：埼玉県北本市
協力団体：北本市レクリエーション協会

編集：北本市保健福祉部健康づくり課
発行年月：平成 27 年 3 月