



START・GOAL

公団地域
学習センター
P

公団下石戸
西部公園
遊

車通り多い
歩道なし

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

5 公団地域コース

- 歩行距離 5.3 km
- 時 間 約 1 時間 20 分
- 消費カロリー※1 約 253Kcal

※2 ご飯 1 杯分



※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

START

◎ 公団地域学習センター

↓ 1.9 km

① 北本中央緑地

↓ 0.9 km

② 北本宿緑地公園

↓ 1.2 km

③ 氷川神社

↓ 0.8 km

④ 大蔵寺

↓ 0.5 km

◎ 公団地域学習センター

GOAL

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