

河 浦

一町田川沿いコース

初心者コース 距離 2.2km 所要時間 28分
 しっかりコース 距離 4.5km 所要時間 56分

【初心者コース】

河浦中心部の川沿いを歩くコース。しっかりコース途中の一町田橋で折り返すと、初心者におすすめです。

【しっかりコース】

折り返さず、そのまま進むコース。静かな田園風景が広がります。

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース 101kcal しっかりコース 200kcal	121kcal 240kcal	141kcal 280kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.6杯 1.3杯	0.8杯 1.5杯
	あんぱん	0.4個 0.8個	0.5個 1.0個
ビール (200ml)	初心者コース	1.3杯	1.5杯
	しっかりコース	2.5杯	3.0杯

駐車場
 トイレ
 コンビニ・店
 郵便局



スタート
ゴール



満開の桜の下を歩いてみませんか！



虫追いまつりの五色の旗

春は桜を眺めながら歩いてみませんか。
 虫追いまつり（7月の第3日曜日）の時は、
 コースの土手沿いに五色の旗がたなびいて
 とてもきれいです。