

# 弥 栄

## ⑨ 弥栄庁舎～街中コース

約5.3km

(速歩で：約53分・約159kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪

推進員コメント

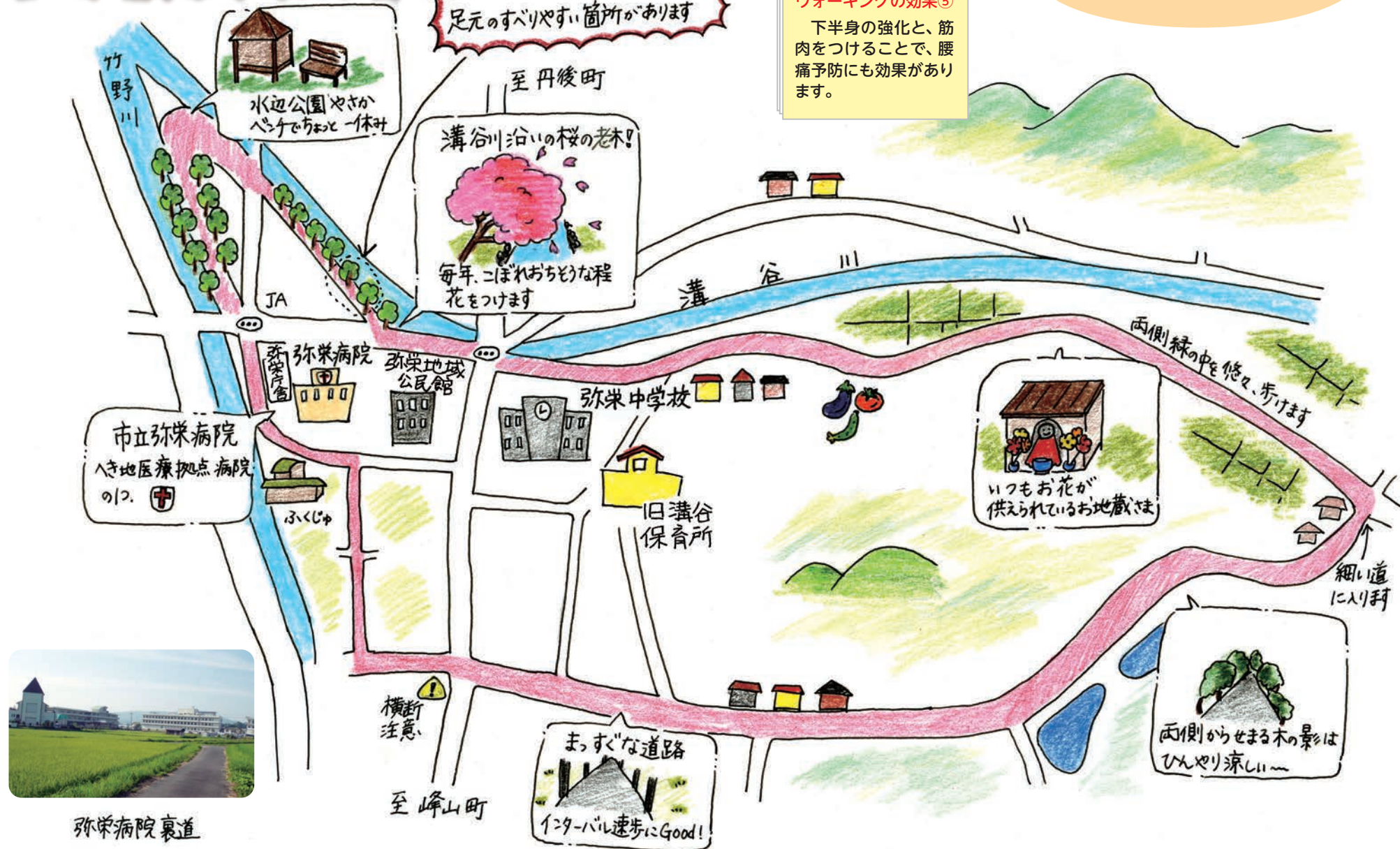
中心地周辺の道をお楽しみください

memo

ウォーキングの効果⑤

下半身の強化と、筋肉をつけることで、腰痛予防にも効果があります。

**！ 要注意**  
ウォーキングロードに整備はありますが、足元のすべりやすい箇所があります



弥栄病院裏道