

おすすめスポット

① 賀庭寺

御祭神は大山咋神(おおやまくいのかみ)という山の地主神であり、農耕(治水)を司る神を祀っています。樺日吉神社の道中には坂道や階段があり、筋力アップや心肺機能の向上にも繋がります。



大黒天のお
妙功寺

吉神社への道のり
らのコースからで
くことができます。

県道は交通量が多いです。

府本交差点

府本地区の方々と
一緒に作りました。

オレンジのコースを歩
約1kmプラス♪

ウォーキング時の心がけ

- こみや犬のふんなどは、持ち帰りましょう。
- 周囲の状況を確認しながら安全に歩きましょう。
- 歩道が無いところは、右側を歩きましょう。
- マップに載っていない地域の魅力を探してみましょう。

府本地区ならではの
四季折々の景色が
楽しめます！

※地図上の青い数字は、スタート地点からのおおよその距離です。

※災害や工事などで通行できない場合があります。

お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、歩きましょう。

夜間にウォーキングをされる場合は、明るい色の服を着用し、反射板をつけましょう。

樺日吉神社への道のり
どちらのコースからで
も行くことができます。

この区間は歩道がないので注意！

もっと！
ステップアップ！

スタート
ゴール
権公民館

ゴールまで
もう少し!!

スタート前に……準備OK？

- 準備体操はすみしましたか？
- スタートとゴールの時間をチェック！

※体重60kg、歩幅80cmとして計算しています。
 ※150gをご飯1杯としています。
 ※下の値はあくまで目安です。
 ※カロリーは平坦な道を歩いた場合の値です。

■コースの概要

※滑りやすい道や段もあります。気を付けて歩きましょう。

赤い彼岸花
咲きます！

5月頃、池の周りに
菖蒲が生い茂ります!

区間は道幅が
です。

県道は交通量が多いです。

1,500m

2,000m

1.000m

暑い日の川沿いの道は
涼しくて気持ちいい!

① 賀庭寺

■消費カロリー ※30分間歩いたとして計算しています。
※150gをご飯1杯としています。※下の数値はあくまで目安です。

	普通歩行 (4.0km/時)	速歩き (5.6km/時)	上り坂	下り坂	階段(上り)	階段(下り)
強度(メッツ)	3.0	4.3	5.3	3.3	4.0	3.5
体重60kg の場合の 消費 カロリー	95kcal 	135kcal 	167kcal 	104kcal 	126kcal 	110kcal 
	ご飯約2/5杯分	ご飯約1/2杯分	ご飯約2/3杯分	ご飯約2/5杯分	ご飯約1/2杯分	ご飯約1/2杯分

コース	樺上コース	ステップアップコース	樺下コース
距離	3.7km	4.7km	3.2km
所要時間	約55分	約1時間10分	約50分
歩数	約4,700歩	約5,900歩	約4,000歩
消費 カロリー	173kcal  (ご飯約2/3杯分)	221kcal  (ご飯約1杯分)	158kcal  (ご飯約3/5杯分)

樺上コース

- ①みかん畑

綺麗な花を咲かせます！

- ## ② 天空の桜

春には桜の花が楽しめます。

- ### ③ 田園風景・山並み

秋には稲穂や紅葉がとても
綺麗です！