

# いきいき健康ウォーキングMAP part⑤

## ぐるっと幹線コース

- このコースのポイント**
- ★ 車通りは多い幹線道路ですが、歩道があり、安全に歩けるコースです。
  - ★ 夜でも明るい場所が多く、昼夜を問わずウォーキングができます。
  - ★ 短い距離に慣れてきたら、距離をのぼしてみるのがいいでしょう。
  - ★ 2.5km地点までは、両コースとも同じコースを歩き、2.5km地点で分岐します。



まちなか循環路線バス(北ルート)

作成日：平成24年7月1日

発行元：+1000 歩の会 福知山市福祉保健部健康推進室 お問い合わせ先：23-2788