



歩きどころ

美加の台駅前から美加の台の住宅を周回し、延命寺を折り返すコースです。前半はゆったりとした登り坂ですが、全体的に平坦なコースです。コースの途中には大自然を眺められるスポットがたくさんあります。お友達やご家族と一緒におしゃべりしながら歩ける楽しいコースです。

○消費エネルギー(めやす) あなたの体重 あなたの消費エネルギー

$$0.8\text{kcal} \times [\quad]\text{kg} \times 5.0\text{km} = [\quad]\text{kcal}$$