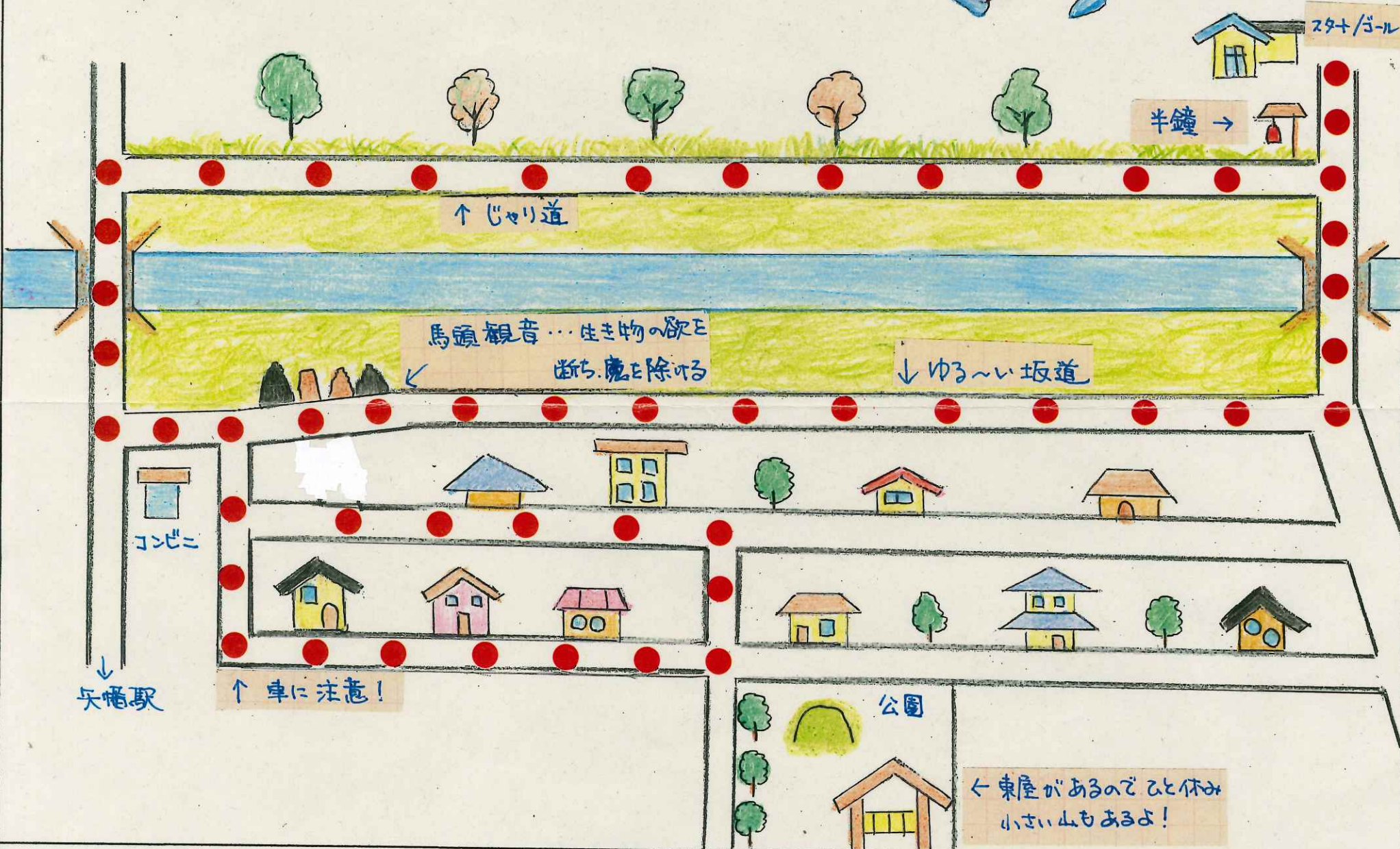


行政区名 東徳田1区	コース名 ゆっり、のんびりウォーキング				
ウォーキングマップの紹介 住宅地ですが、車通りは少なく平坦な道で歩きやすい場所です。 何気なく通っていた道をゆっり歩くことで新しい発見が出来るマップになっています。					
マップ  服装 - 動きやすいジャージ素材や雨・泥に汚れた時に乾きやすいウエアを選ぶ。 - 足にピッタリと合うウォーキングシューズを選ぶ。  注意点 - 体力に合わせてマイペースで行う。 - 体調不良・悪天候の時は無理しない。 - ウォーキングの前後にウォーミングアップ・ストレッチを行う。 - 適度な水分補給を心がける。  ウォーキング方法 - 視線は自然に前を向き背筋を伸ばす。 - 足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させる。   三谷公民館 スタート/ゴール 半鐘 → ↑ じゃり道 馬頭観音... 生き物の涙を 断ち、魔を除ける ↓ ゆる～い坂道 コンビニ ↓ 矢幡駅 ↑ 車に注意! 公園 ← 東屋があるのでひと休み 小さい山もあるよ! <tr><td colspan="2">いち押しポイント - 住宅地を歩くので、庭先のきれいな花木が見られます。 - 近くの高校から、頑張ってる部活動をしている声がかんこえてきます。 - 飛行機・ドクターヘリ・白鳥のV字飛行が見られ、時々きれいな飛行機雲も見えることがあります。 〇円で歩くことをオススメしますが、その日の体調・気分によって近道・遠回りしてください。 </td></tr> <tr><td>出発地から目的地 までの距離</td><td>ウォーキングコース出発地: 三谷公民館 ウォーキングコース目的地(終点): 三谷公民館 距離: 約1.6km 時間: 約25分 歩数: 約2,800歩</td></tr>		いち押しポイント - 住宅地を歩くので、庭先のきれいな花木が見られます。 - 近くの高校から、頑張ってる部活動をしている声がかんこえてきます。 - 飛行機・ドクターヘリ・白鳥のV字飛行が見られ、時々きれいな飛行機雲も見えることがあります。 〇円で歩くことをオススメしますが、その日の体調・気分によって近道・遠回りしてください。		出発地から目的地 までの距離	ウォーキングコース出発地: 三谷公民館 ウォーキングコース目的地(終点): 三谷公民館 距離: 約1.6km 時間: 約25分 歩数: 約2,800歩
いち押しポイント - 住宅地を歩くので、庭先のきれいな花木が見られます。 - 近くの高校から、頑張ってる部活動をしている声がかんこえてきます。 - 飛行機・ドクターヘリ・白鳥のV字飛行が見られ、時々きれいな飛行機雲も見えることがあります。 〇円で歩くことをオススメしますが、その日の体調・気分によって近道・遠回りしてください。					
出発地から目的地 までの距離	ウォーキングコース出発地: 三谷公民館 ウォーキングコース目的地(終点): 三谷公民館 距離: 約1.6km 時間: 約25分 歩数: 約2,800歩				