令和６年度ウォーキングマップ作成用紙　**ウォーキングマップ**

行政区名	**コース名**
南矢幅５区	南矢幅5区地内ゆっくりらくらくコース

ウォーキングマップの紹介 皆さんがわかりやすい様に五区公民館を発着にしました。
長くはありませんがほぼ平坦で歩きやすいコースです。
ウォーキングは足が鍛えられたり、痩せたりできるだけでなく、ストレスの改善効果、気憶力の向上、長生き効果等健康効果の高い運動です。周りの自然を見ながら歩いたり、公園の中を歩いてみたりするのもいいですね。

マップ

いち押しポイント
- 歩道が整備されていてほぼ平坦で歩きやすい。
- 皆で草取等してあり綺麗な、川・公園。
- 綺麗なお庭のお宅が多く、春～夏は見頃。

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: 南矢幅５区公民館（サンアベニュー矢巾公園）
	ウォーキングコース目的地(終点): 同上
	距離: 2.8 km
	時間: 約35分
	歩数: 3,716歩