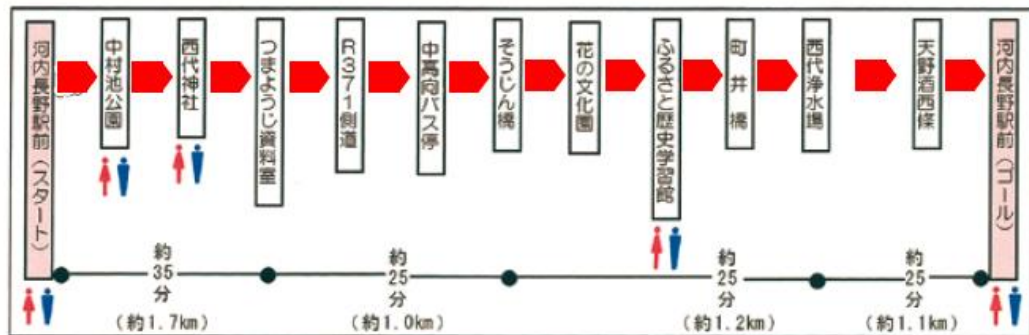


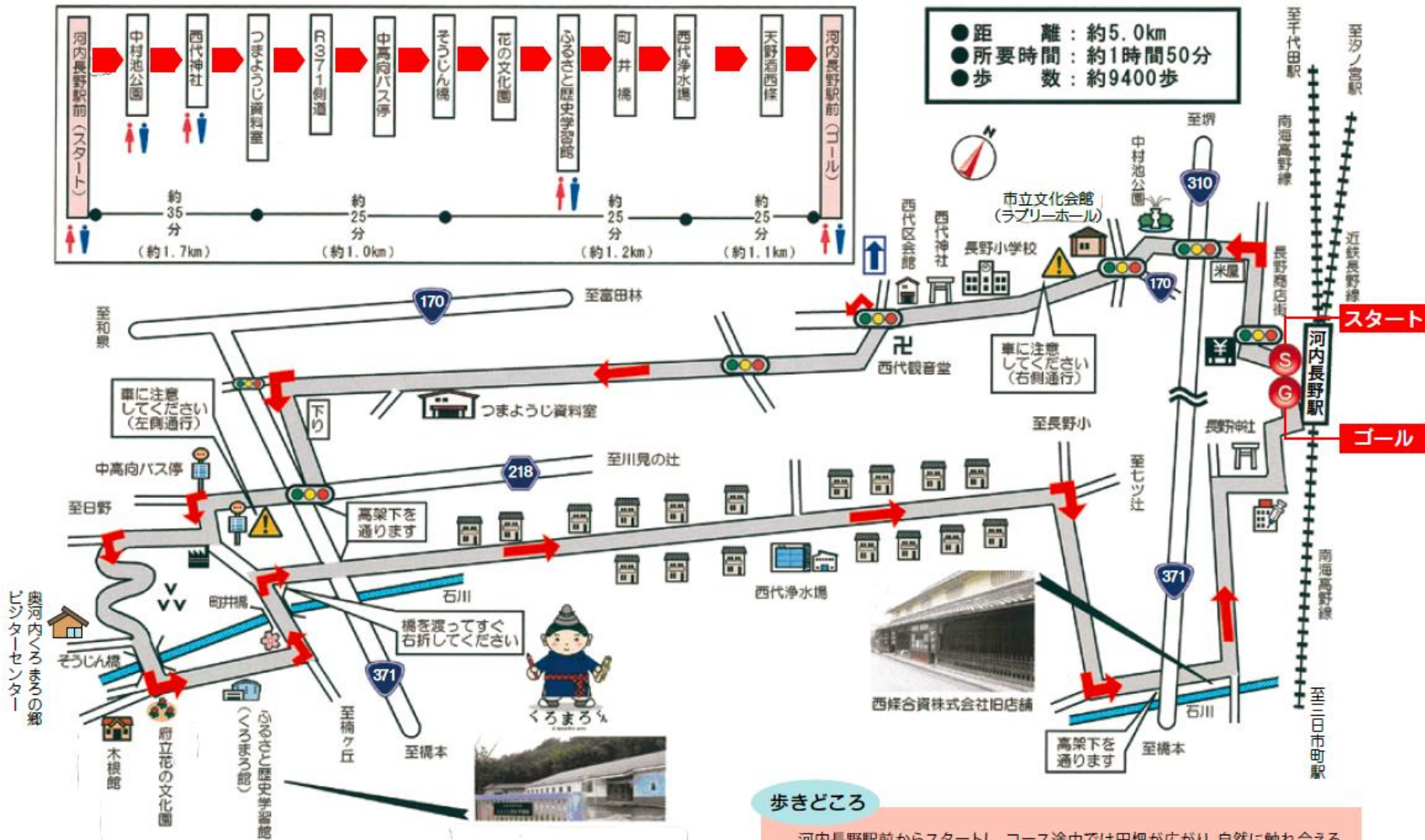
# 4 各ウォーキングコース紹介

## 「くろまるくんおすすめ! 学んでダイエットコース」

● スタート  
● ゴール



● 距離：約5.0km  
● 所要時間：約1時間50分  
● 歩数：約9400歩



**歩きどころ**

河内長野駅前からスタートし、コース途中では田畑が広がり、自然に触れ合えるコースです。また、つまようじ資料室、木根館、花の文化園、ふるさと歴史学習館などがあり、河内長野市の自然、産業、歴史、文化などを楽しく学ぶことができます。急な坂道もなく、平坦で歩きやすいコースです。

○消費エネルギー(めやす) あなたの体重

$$0.7\text{kcal} \times [ \quad ]\text{kg} \times 5.0\text{km} = [ \quad ]\text{kcal}$$

あなたの消費エネルギー