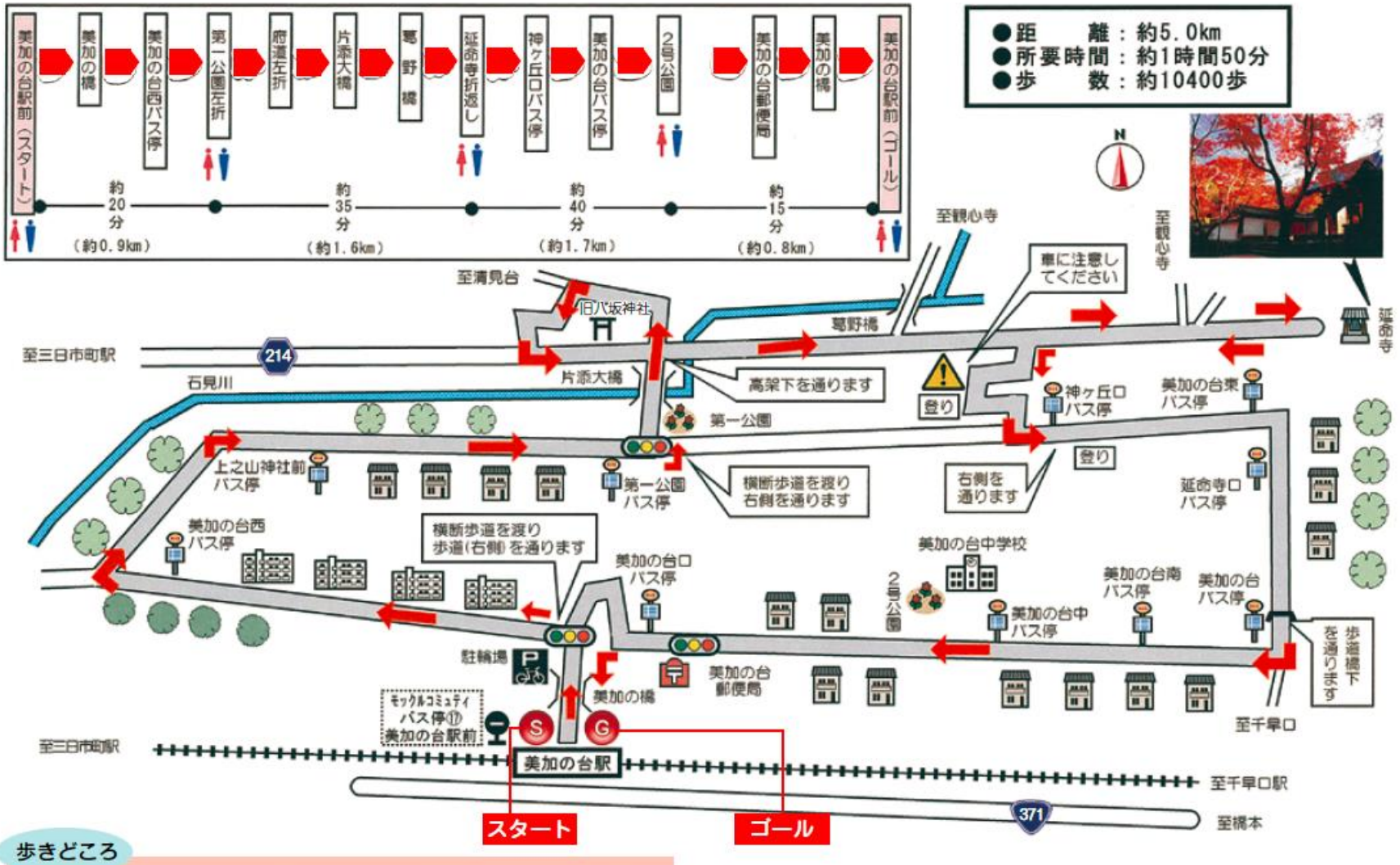
# 「大自然とおしゃべりコース」

Ⓢ スタート
Ⓖ ゴール




## 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）

0.8kcal × [ あなたの体重 ]kg × 5.0km ＝ [ あなたの消費エネルギー ]kcal