

回 覧

平成 25 年 5 月 吉日

鷺 山 体 育 振 興 会
会 長 粥 川 守 男

鷺山校区歩け歩け大会開催について

木々の緑も鮮やかな季節と成りました。

今年久しぶりにまた、歩け歩け大会を実施します。

今回、数年前と同様、鷺山校区健康散歩コースのBコースに致します。

子供からご年配の方まで年齢を問わず、みんなで新緑の鷺山校区を楽しく歩きながら健康のためにも歩いてみませんか！！

記

期 日 平成 25 年 6 月 1 日 (土) 雨天の場合は中止

集合場所 鷺山小学校校庭 午前 8 時 30 分集合
午前 8 時 50 分出発

コース (B)

鷺山小学校 → 北野神社 → 森田草平記念碑 → 三心 →

道三塚 → 長良スポーツプラザ前 → 岐阜メモリアルセンター →
(サンサンデッキ広場・休憩)

鷺山本道り → ルーテル教会 歩道橋北 → 鷺山小学校

※ 午前中で終了の予定です。

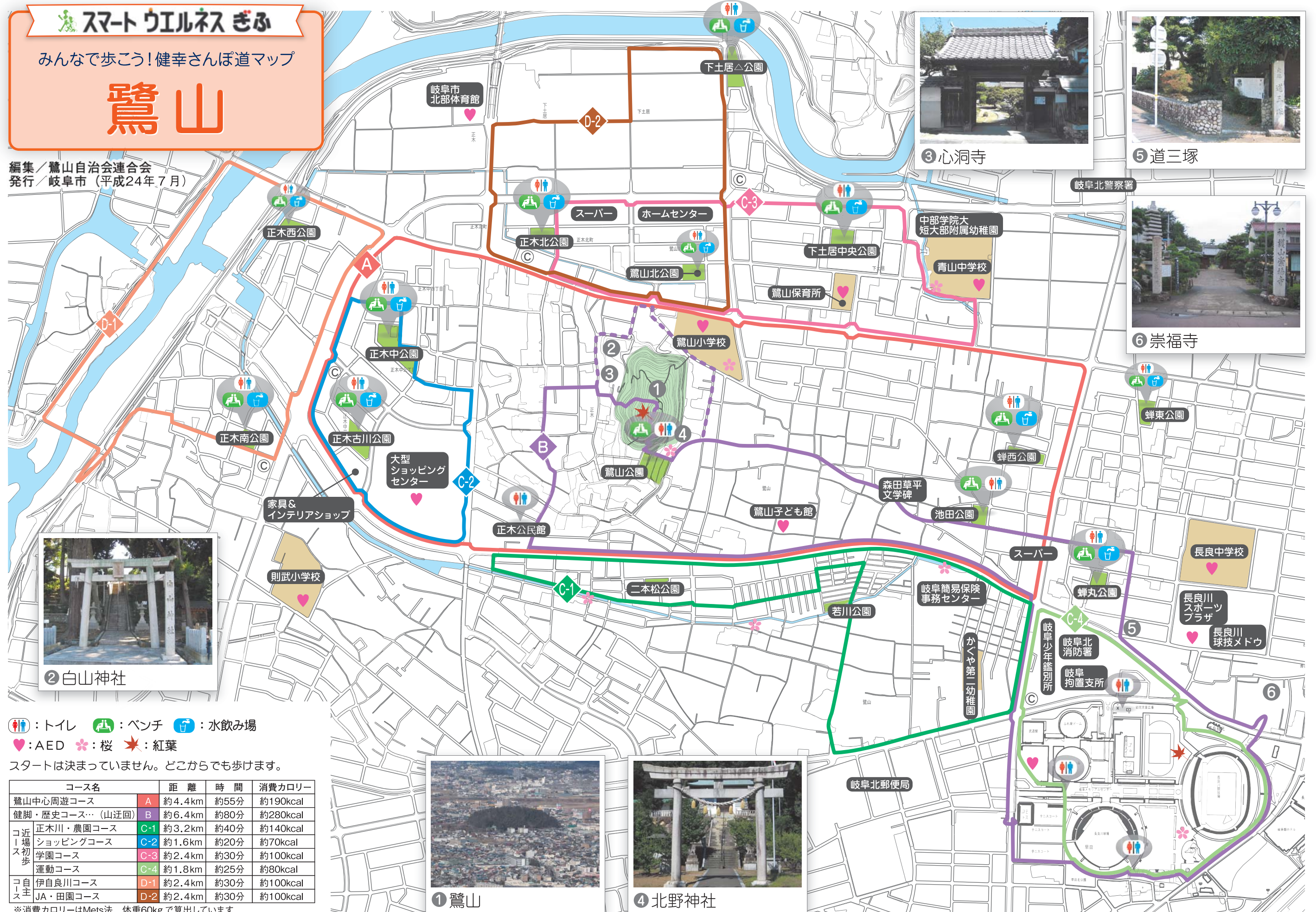
協力団体 鷺山自治連合会・鷺山校区老人クラブ連合会
鷺山青少年育成市民会議・鷺山校区子ども会育成会
岐阜北地区交通安全協会 鷺山支部・各種団体
岐阜県岐阜北警察署・公益財団法人 岐阜県体育協会

スマートウエルネスぎふ

みんなで歩こう! 健幸さんぽ道マップ

鷺山

編集/鷺山自治会連合会
発行/岐阜市(平成24年7月)



: トイレ : ベンチ : 水飲み場
 : AED : 桜 : 紅葉

スタートは決まっていません。どこからでも歩けます。

コース名	距離	時間	消費カロリー	
鷺山中心周遊コース	A 約4.4km	約55分	約190kcal	
健脚・歴史コース…(山迂回)	B 約6.4km	約80分	約280kcal	
コ近 1場 ス初 歩	正木川・農園コース	C-1 約3.2km	約40分	約140kcal
	ショッピングコース	C-2 約1.6km	約20分	約70kcal
	学園コース	C-3 約2.4km	約30分	約100kcal
運動コース	C-4 約1.8km	約25分	約80kcal	
コ自 主	伊自良川コース	D-1 約2.4km	約30分	約100kcal
	JA・田園コース	D-2 約2.4km	約30分	約100kcal

※消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています