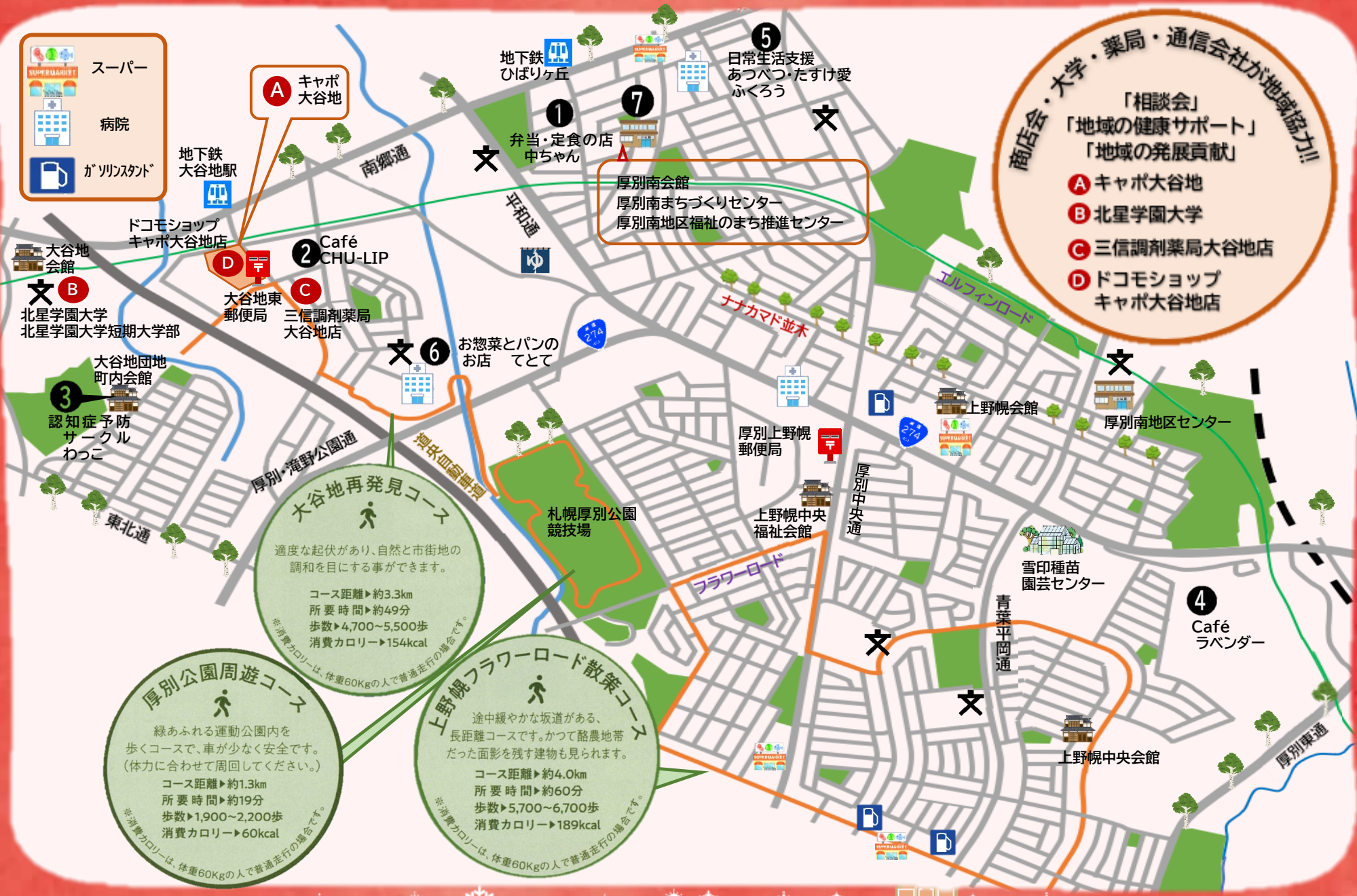


ふれあいMAP

{厚別南地区}

南郷通・平和通り・厚別青葉通編
つどい・よりあい・ふれあいの場所

- スーパー
- 病院
- ガソリンスタンド



「相談会」
「地域の健康サポート」
「地域の発展貢献」

● 商店会・大学・薬局・通信会社が地域協力!!

- A キャボ大谷地
- B 北星学園大学
- C 三信調剤薬局大谷地店
- D ドコモショップキャボ大谷地店

大谷地再発見コース

適度な起伏があり、自然と市街地の調和を目にする事ができます。

コース距離▶約3.3km
所要時間▶約49分
歩数▶4,700~5,500歩
消費カロリー▶154kcal

*消費カロリーは、体重60Kgの人が普通走行の場合です。

厚別公園周遊コース

緑あふれる運動公園内を歩くコースで、車が少なく安全です。(体力に合わせて周回してください。)

コース距離▶約1.3km
所要時間▶約19分
歩数▶1,900~2,200歩
消費カロリー▶60kcal

*消費カロリーは、体重60Kgの人が普通走行の場合です。

上野幌フラワーロード散策コース

途中緩やかな坂道がある、長距離コースです。かつて酪農地帯だった面影を残す建物も見られます。

コース距離▶約4.0km
所要時間▶約60分
歩数▶5,700~6,700歩
消費カロリー▶189kcal

*消費カロリーは、体重60Kgの人が普通走行の場合です。