

# 県立座間谷戸山公園

四季のスタンプ欄

## ポールウォーキング マップ

ポールを使ったウォーキングは、  
正しい姿勢で歩幅も広がる理想の歩き方ができます。  
公園の中を観察しながら歩いてみませんか？



ウォーキング コース 目標時間表	距離	ゆっくり	体力維持
		50 (m) /分	普通
		70 (m) /分	
湿生生態園 わきみずの谷 コース	約 2.5 km	50 分	36 分
森の学校 コース	約 1.3 km	26 分	19 分

※歩く時間等は個人差がありますので、参考にしてください。  
途中で休憩や水分補給をしてください。



監修: ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 (ZNW)