

くらしき まち歩き さと歩き マップ



倉敷市 倉敷地区 大高学区

作成：大高学区愛育委員会
協力：大高学区栄養改善協議会
発行：倉敷市（平成22年2月発行）



1時間30分コース
約 8,000歩 (4.7km)

南公民館 → 沖第1公園 → 円福寺 → 777パーク
倉敷運動公園 → 丸五ゴム工業 → 天満宮 → 眼鏡市場

30分コース
約 2,700歩 (1.5km)

南公民館 → 沖第1公園 → 円福寺
沖第1公園 → 南公民館



倉敷運動公園

不変式野球場
テニスコート・フール
補助野球場・陸上競技場
食道場・弓道場・バドミントン場
...などがあり市民のスポーツ、
レクリエーションの場となっている。



円福寺



昭和53年3月に完成した倉敷市沖土地区画
整理事業の記念碑。

総工事費、約6億円をかけて24万2,000㎡の
土地が区画整理された。

沖第1公園



バイオガーデン



丸五ゴム工業



リノアシタ



天満宮



天満宮



キケン!!

♡ 1kgを1ヶ月で減らす場合♡
<7000kcal ÷ 30日 = 約240kcal>
★ 約240kcalの食べ物を減らすか?!
○ ごはん ... 1膳
○ だんご ... 2本
○ 菓子パン ... 1個弱
★ 身体活動によるエネルギー消費をするか?!
(約230kcal)
歩く (60kgの体重の方 ... 110分)
走る (70kgの体重の方 ... 94分)



倉敷南公民館
スタート地点



大高小





円福寺にある「くぬ木」
「倉敷市の巨樹」で 樹齢 400年だそうでは。