

あなたの元気は、岡輝の元気!

岡輝地区は、岡山市の中央やや南よりに位置し、旭川に沿って北は大雲寺交差点、南は国道2号線までの細長い地域です。主要道路は交通量も多いので、交通ルールを守って安全に歩きましょう。

1万歩は1分間に110~120歩の速度で歩いた場合に、時間にして1時間半前後、距離にして約6~7kmです。

岡輝公民館から
足をのばせば・・・
京橋交番 ←
相生橋
月見橋
後楽園外周
シンフォニーホール
表町
計 約1万歩

おすすめコース その1

岡輝公民館 ←
↓ 560m 860歩
二日市公園
↓ 800m 1,230歩
清輝橋交差点
↓ 720m 1,110歩
枝川緑道公園
1,800m 2,770歩
計 約 3,880m 約5,970歩
西川交番まで足をのばせば・・・
プラス 約3,170歩

富田公園
すべり台やブランコなどの遊具があり、子ども連れが多い。

グリーンアベニュー
臨港鉄道あとの遊歩道
年中草花が美しく季節を感じるスポット。
車椅子もOKです。

あなたのお気に入り
どのコース?
あなたのウォーキングコースを
チェックしてみましょう!

_____ Km
_____ 歩

旭西浄化センター
1周が約1km
春は桜がきれい

おすすめコース その2

岡輝公民館 → 春日神社
760m ↑ 570m 880歩 ↓ 230m
1,170歩 ↑ ↓ 350歩
子安天満宮 ← 浄化センター
440m 680歩
計 約 2,000m 約 3,080歩

自分に適した歩き方を見つけよう!
マイペースで長続き、継続は力なり

