

# きむら内科医院へのお散歩マップ

「名谷駅」から「きむら内科医院」まで、片道約2.2km。大人の方で30分くらいの道のりです。往復（約4.4km）のウォーキングで、200キロカロリーくらいの消費になります。行きは緩やかな昇り道、普段バスやお車で見慣れた街並みも、歩いてみると、また違って見えたりしますよ。帰り道には、ちょっとお買い物やお茶を楽しんだり、お散歩がてらゆっくりと歩いてみませんか？ もちろん、途中の水分補給も忘れずに！ では、気をつけてお越しください。

運動する習慣をつくりましょう！  
片道30分の楽しいウォーキングで、  
お越しください。



**きむら内科医院**

神戸市須磨区白川台 3-62-1 ニューライフ白川台 西棟 1F  
電話番号 078-792-3497



① 名谷駅改札口を出て北出口へ



② 歩道橋に出る階段を上る



③ 歩道橋を渡り右側に降りる



④ 公園を過ぎてすぐの交差点を渡り左へ



⑤ 左手には公園の入口がある



⑥ 左手に北須磨文化センター



⑦ 右手にスーパーを見ながら真っすぐ歩く



⑧ 右手のロールケーキの美味しいケーキ屋さんを過ぎ



⑨ 突き当たりの信号を渡り右へ