

No. 28 いきいき健康ひろばコース①

★ ひろば1周コース ★



コース案内

スタート → 芝生広場横: A スロープ → B ステップバランス
→ スタート地点 → 万亀会館周辺 → ゴール

健康づくり設備

- A スロープ
- B ステップバランス
- C ぶらぶらストレッチ
- D 玉砂利ウォーキング

ウォーキングルート情報

距離: 約 490m

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 0.6kcal

時間: 約 7分

自覚的運動強度: 楽である

歩数: 約 700歩

心拍数: 約 120-125 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

特徴: スロープ等あり

例えば体重60kgの方がこのコースをウォーキングした場合・・・エネルギー消費量は 36 kcal

 約 0.2 個 が消費されたこととなります  :おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。

ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証: 皇學館大学教育学部教育学科 H22 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課