

# No. 29 いきいき健康ひろばコース②

## ★ つどいの広場コース ★

### コース案内

スタート から市道2号線 に出て、三郷山の「つどいの広場」まで歩く、往復コースです。



#### 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 2.2km                      エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 2.9kcal  
 時間： 約 30分                        自覚的運動強度： ややきつい～きつい  
 歩数： 約 3500 歩  
 心拍数： 往路 約 140 拍/分（最大心拍数の約 70%）  
             復路 約 120-125 拍/分（最大心拍数の約 60%）

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 174 kcal

**約 1 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