

## No. 31 いきいき健康ひろばコース④

## ★ ふれあいの広場コース ★

## コース案内

スタートから市道2号線に出て、三郷山の「ふれあいの広場」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 4.5km	エネルギー消費量:	体重 1kgあたり 6.2kcal
時間:	約 60分	自覚的運動強度:	きつい~かなりきつい
歩数:	約 6500歩		
心拍数:	往路 約 140-145 拍/分 (最大心拍数の約 70-75%)		
	復路 約 135 拍/分 (最大心拍数の約 68%)		

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 372 kcal



約 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