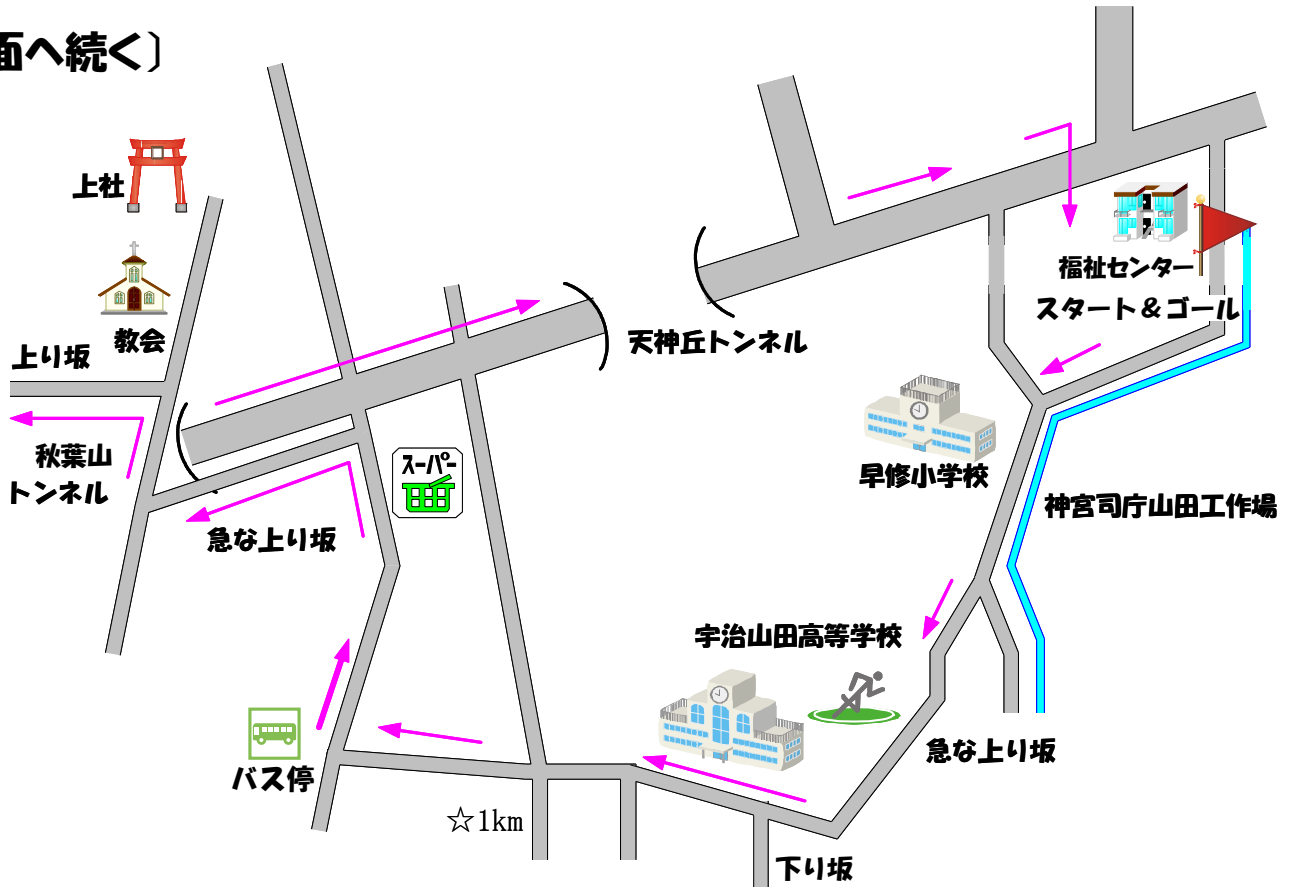




No. 32 福祉センター～宮川堤コース

(裏面へ続く)



ウォーキングルート情報

距離: 約 5.0 km

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 4.7 kcal

時間: 約 60 分

自覚的運動強度: 楽である～ややきつい

歩数: 約 6000～6500 歩

心拍数: 約 110～120 拍/分 (最大心拍数の約 60%)

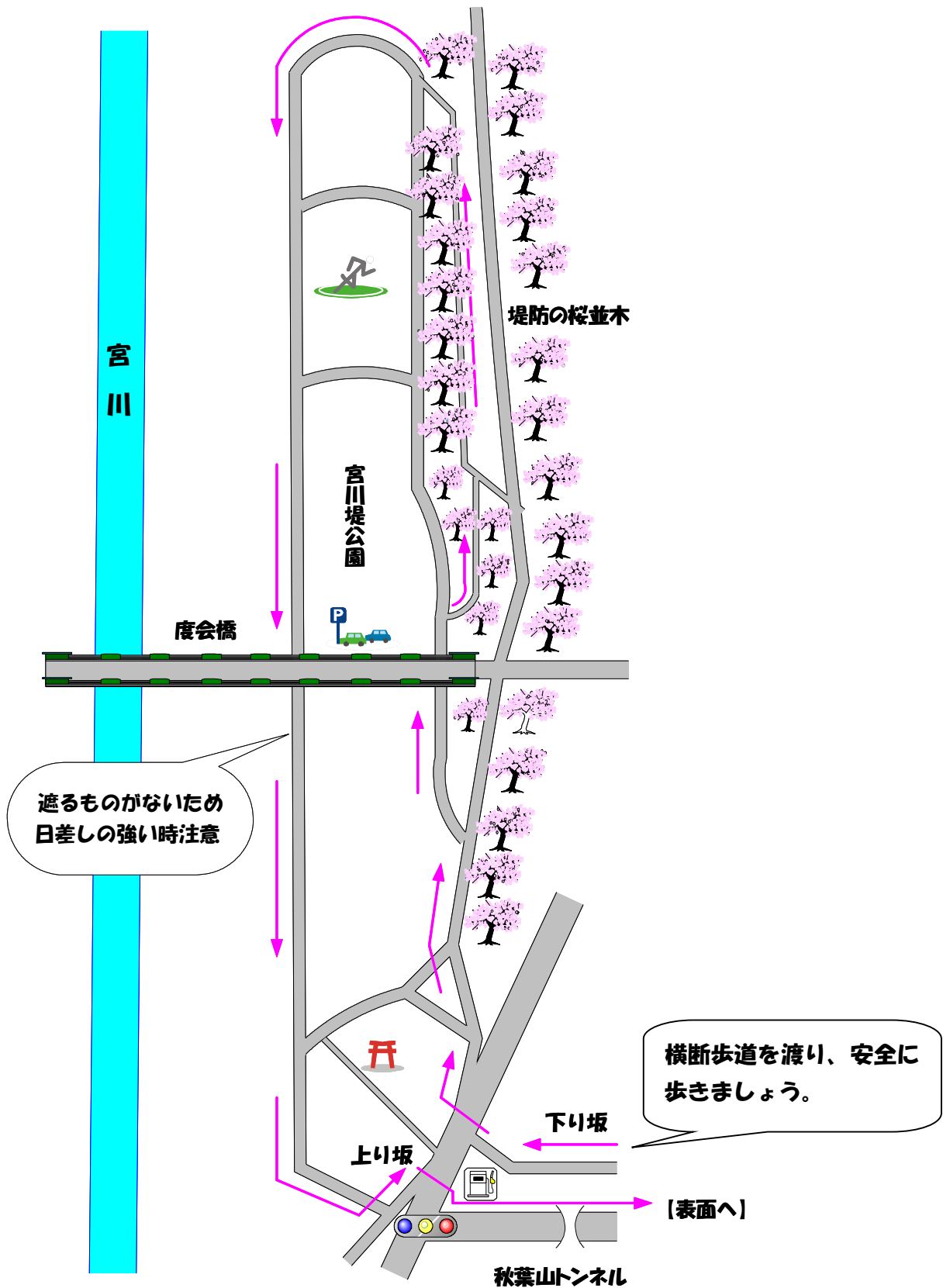
起伏: ルート前半にあり

特徴: 宮川と宮川堤の桜並木

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 282kcal



約 2 個弱 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 H23 年度検証 (R8.3 月一部修正) 伊勢市健康福祉部健康課