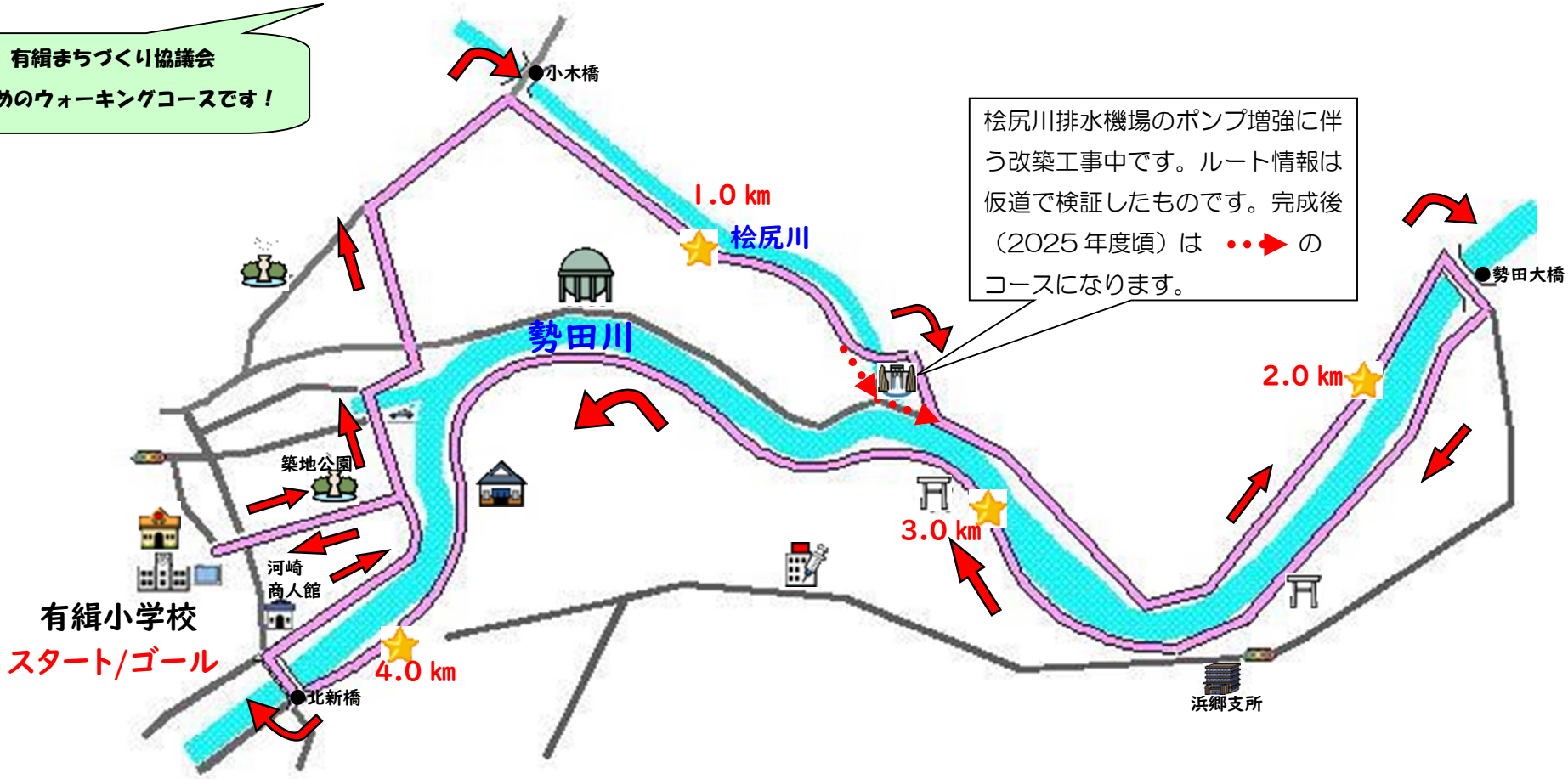
No. 78 有緝小学校周辺コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市
毎月１１日は健康の日

有緝まちづくり協議会
おすすめのウォーキングコースです！



桧尻川排水機場のポンプ増強に伴う改築工事中です。ルート情報は仮道で検証したものです。完成後（2025 年度頃）は ••▶ のコースになります。

ウォーキングルート情報

距離：　約 4.6 km
時間：　約 60 分
歩数：　約 7010 歩
自覚的運動強度：きつい
平均心拍数：約 91 拍/分
最大心拍数：約 112 拍/分
エネルギー消費量：体重 1kgあたり 2.3kcal

特徴：川沿いの道は平坦で田園風景を見ながら気持ちよく歩けるコースです。
小学校から桧尻川までの道は歩道がありませんので注意が必要です。

例えば、体重 60 kg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 138kcal

約 0.8 個が消費されたことになります

おにぎり1個（100g・具なし）＝ 168 kcal

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科

伊勢市健康福祉部健康課