

# 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