

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
時間： 約 30分
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%）
エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 2.9kcal
自覚的運動強度： ややきつい～きつい

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