

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

時間: 約 60 分

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%)

エネルギー消費量: 体重 1kgあたり 6.2kcal

自覚的運動強度: きつい~かなりきつい

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 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