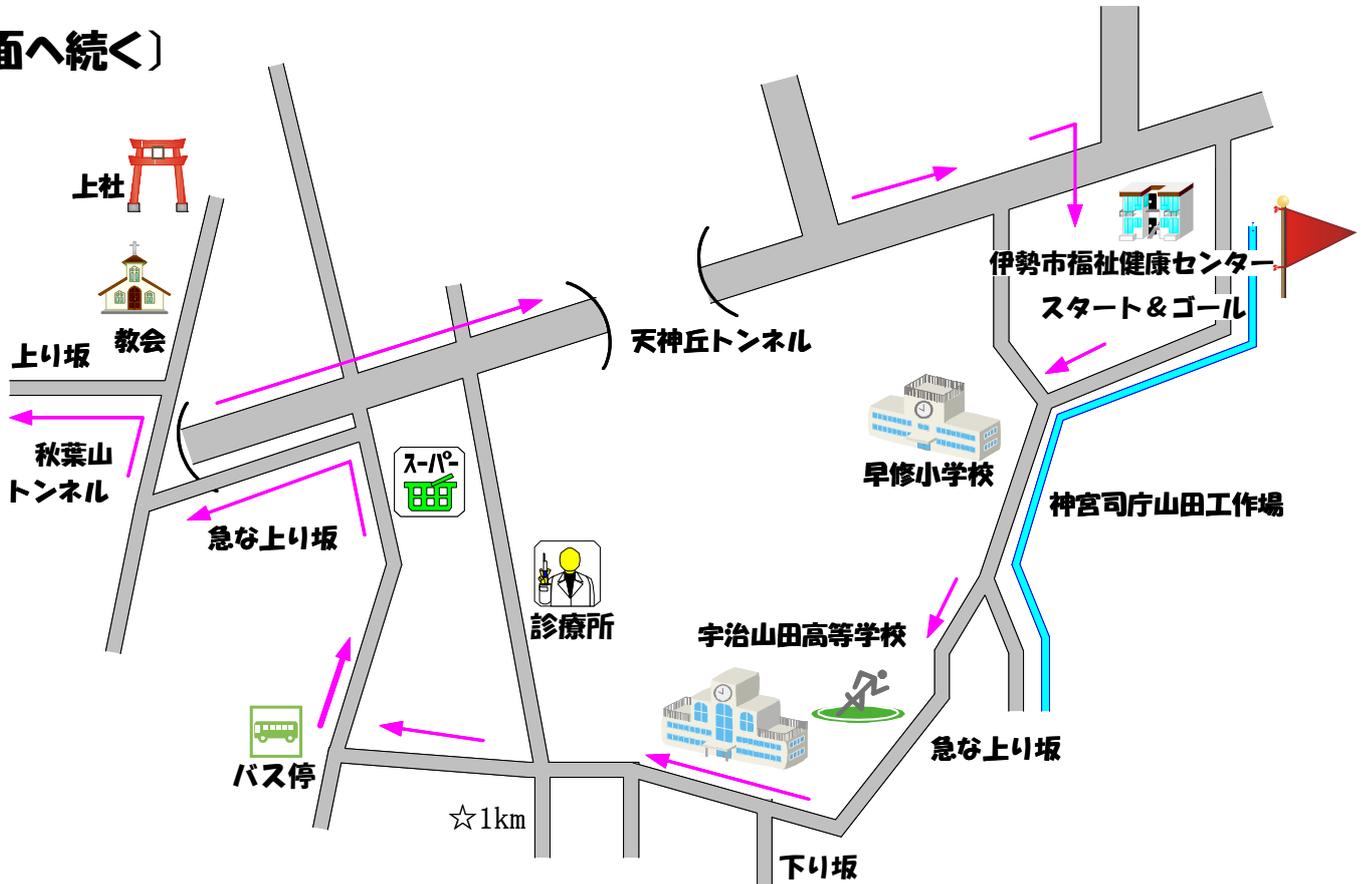




# No. 32 福祉健康センター～宮川堤コース

(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

