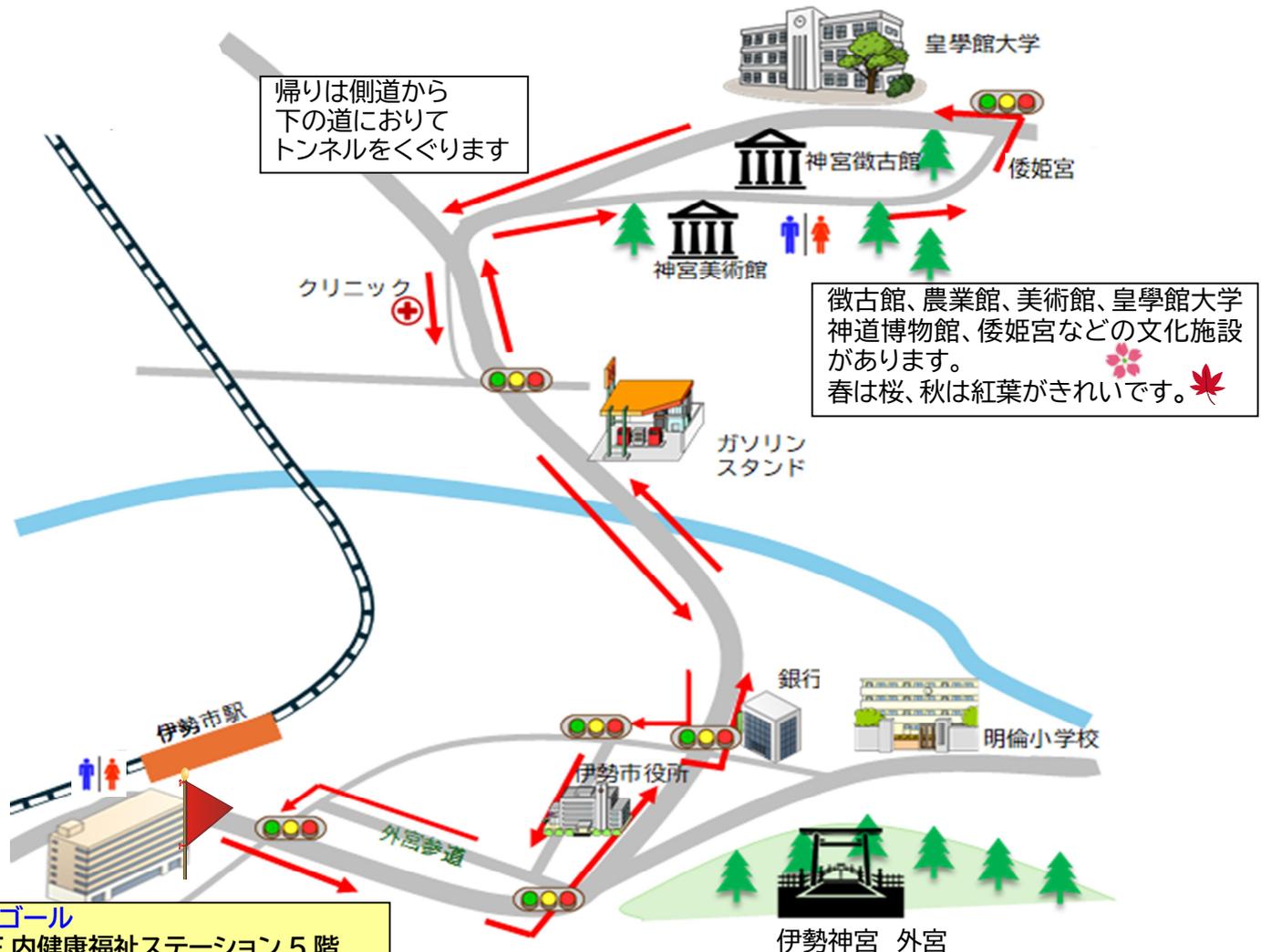


# No. 85 MiraiSE (ミライセ) 発着 神宮徴古館コース



## スタート/ゴール

MiraiSE 内健康福祉ステーション 5階  
健康テラスで健康チェックして出発♪  
開館時間 平日 8:30~17:00

## ウォーキングルート情報

距離: 5.4km

起伏: 徴古館を抜ける道/皇学館大学周辺以外は平坦

成人・健常高齢者の通常歩行速度  
通常速度(4.5km/時)の場合

時間: 約1時間10分

歩数: 男性 約7500歩

女性 約9200歩

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり4.41kcal

後期高齢者の通常歩行速度

ゆっくり歩行(4km/時)の場合

時間: 約1時間20分

歩数: 男性 約10000歩

女性 約11500歩

エネルギー消費量:

体重 1kgあたり4.25kcal

例えば体重60kgの方がこのコースをゆっくり(4km/時)ウォーキングした場合

…エネルギー消費量は 255kcal

おにぎり約1.5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