



# 健康づくり ウォーキングマップ②

作成:健康くしろサポータークラブ 協力:釧路市健康推進課 H25.4 改訂

(スタート・ゴール:イオン釧路昭和ショッピングセンター)

## 昭和コース

遠くに阿寒の山々を望む

距離:5.5 km 所要時間:約1時間10分

\* 歩行速度:時速約5kmで計算



至鶴野

主要道道釧路環状線(113号)  
雄勝線通

遠くに阿寒の山々を望む



4.5 km

釧路北病院



スタート  
&ゴール

健康づくり応援団の  
お店です♪

・栄養成分の表示  
・健康づくり情報を発信  
している店♪



昭和スポーツ幼稚園



イオン釧路昭和ショッピングセンター

パティスリーゴルネ(菓子店)



さい内科クリニック

0.6 km



昭和中央公園

釧路昭和啓生園



3.3 km

鳥取ドーム

フクハラ

1.3 km



市立昭和小学校

市立鳥取中学校

鶴見橋



仁々志別川

釧路川

このウォーキングコースを歩くと、体重 60 kg の人で  
約 245Kcal 消費します。

シュークリーム (100g) 1 個分とほぼ同じカロリーです。

- ・体重 50 kg の人だと、約 205kcal (缶ビール 500ml 1 缶分)
- ・体重 70 kg の人だと、約 285kcal (アイスクリーム 120ml : 高脂肪タイプ 1 個分)