



健康づくり ウォーキングマップ⑥

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 H25.7 作成

出発地点: 釧路市民文化会館

スタート
ゴール

*トイレあり
月曜日はお休み

鉄北コース(スタート・ゴール:市民文化会館)

Aコース 距離:6.5 km 所要時間:約 1 時間 30 分

Bコース 距離:4.5 km 所要時間:約 1 時間

* 歩行速度:時速約 4.5kmで計算

☆健康づくり応援団のお店☆

	店名	住所	電話番号
①	food café Cantika	花園町1-1	25-5504
②	新栄町 東家	新栄町12-11	22-2272
③	日赤美容室 エレクトーンズ	新栄町21-14 (日赤病院1階)	24-5638



鉄北 A コース 6.5km の場合

このウォーキングコースを歩くと、
体重 50 kgの人で 260 kcal消費します。

→これは、チーズトースト 1 枚分と同じカロリー
です！

体重 60 kgの人だと 310 kcal (しょうゆ串だんご 2 串分)

体重 70 kgの人だと 360 kcal (カレーパン 1 個分)