



健康づくり ウォーキングマップ⑩

作成:健康くしるサポータークラブ 協力:釧路市健康推進課 R2.4 発行

(スタート・ゴール:幣舞公園)
河畔から緑ヶ岡公園を巡るコース
距離:6.8 km 所要時間:約1時間20分
* 歩行速度:時速約5kmで計算

このウォーキングコースを歩くと、
体重 60 kgの人で約 390Kcal 消費します。
ハンバーガー1個とほぼ同じカロリーです。
・体重 50 kgの人だと、約 325kcal (おにぎり 2 個分)
・体重 70 kgの人だと、約 450kcal (メロンパン 1 個分)

