



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



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♪

パティスリーゴルネ(菓子店)

0.6 km

フクハラ

1.3 km

釧路昭和啓生園

昭和中央公園

さい内科クリニック

遠くに阿寒の山々を望む

4.5 km

主要道道釧路環状線(113号)
雄勝線通

至鶴野

至鶴野

鳥取ドーム

仁木志別川

釧路川

鶴見橋

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)