



健康づくり ウォーキングマップ③

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 H23.10 発行

(スタート・ゴール:釧路フィッシャーマンズワーフ M00)

都心のオアシスを巡るコース

春採湖と太平洋を一望

距離:6.1 km 所要時間:約1時間15分

* 歩行速度:時速約5kmで計算



* 冬場は足元に注意しましょう。
特に月見坂はとても急です。
.....▶ は、迂回路の一例です。
(この迂回路だと、距離はほぼ同じです)

このウォーキングコースを歩くと、
体重 60 kgの人で約 260Kcal 消費します。
さんま1尾 (150g) とほぼ同じカロリーです。

- 体重 50 kgの人だと、約 220kcal (どら焼き 1 個分)
- 体重 70 kgの人だと、約 303kcal (ざるそば 1 人前)

地図: 釧路市現況図