



# 健康づくり ウォーキングマップ④

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 H24 発行

(スタート・ゴール:釧路フィッシャーマンズワーフ M00)

## 湖と港の眺望コース

距離:6 km 所要時間:80分

\* 歩行速度:時速約 4.5km(普通歩行)で計算

このウォーキングコースを歩くと、  
 体重 50 kgの人で 230 kcal消費します。  
 →これは、大福もち 1個分 (100g) と同じ  
 カロリーです！  
 体重 60 kgの人だと 275 kcal (いちごのショートケーキ  
 個分 80g) 体重 70 kgの人だと 320 kcal (カステラ 2切れ  
 分 100g)



地図: 釧路市 現況図