



健康づくり ウォーキングマップ⑦

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 H25.8 作成

眺望と潮の香りコース

(スタート・ゴール:コア大空)

基本コース:距離:8.5 km 所要時間:約 2 時間

(短縮コース+青色矢印コース)

短縮コース:距離:6.6 km 所要時間:約 1 時間 20 分

* 歩行速度:時速約 4.5kmで計算

スタート&ゴール



コア大空

益浦神社



桂恋



水産研究所

潮音寺



桂恋神社



短縮コース折り返し

毘沙門神社



三ツ浦二俣

三ツ浦



三ツ浦2区

基本コース折り返し

基本コース 8.5km の場合

このウォーキングコースを歩くと、体重 60 kg の人で約 360Kcal 消費します。

カレーパン 1 個分とほぼ同じカロリーです。

- 体重 50 kg の人だと、約 300kcal (あんドーナツ 1 個分)
- 体重 70 kg の人だと、約 420kcal (チキンフィレサンド 1 個分)

白樺台

道道 142 号線

高山