



# 健康づくり ウォーキングマップ⑧

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 H26.9 発行

## 森林浴セラピーコース(コアかがやき出発)

距離:6.0 km 所要時間:約1時間20分

青色のコースを歩くと...

距離:5.4 km 所要時間:約1時間10分

\* 歩行速度:時速約4.5km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 340kcal 消費します。  
 あんパン 1 個分 とほぼ同じです。

体重 50kg の人だと、約 280kcal  
 ショートケーキ 1 個分  
 体重 70kg の人だと、約 400kcal  
 山菜そば 1 杯分