



# 健康づくり ウォーキングマップ①

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 H23.9 発行

## コア大空コース(スタート・ゴール:コア大空)

Aコース 距離:6.6 km 所要時間:約1時間20分

Bコース 距離:5.1 km 所要時間:約1時間

\* 歩行速度:時速約5kmで計算



このウォーキングコース (Aコース) を歩くと、  
体重 60 kgの人で約 270Kcal 消費します。

➡ いちごショートケーキ1個分とほぼ同じカロリーです。

- ・ 体重 50 kgの人だと、約 225kcal (大福もち1個分)
- ・ 体重 70 kgの人だと、約 315kcal (バイクドチーズケーキ1個分)