健康づくり ウオーキングマップ⑥

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　H25.7　作成

鉄北コース（スタート・ゴール：市民文化会館）

Aコース　距離：6.5 km　所要時間：約 1 時間 30 分

Bコース　距離：4.5 km　所要時間：約 1 時間

＊歩行速度：時速約 4.5kmで計算

☆健康づくり応援団のお店☆

	店名	住所	電話番号
①	food　café Ｃａｎｔｉｋａ	花園町1-1	25-5504
②	新栄町 東家	新栄町12-11	22-2272
③	日赤美容室 エレクトーンズ	新栄町21-14（日赤病院１階）	24-5638

鉄北Ａコース6．5km の場合

このウオーキングコースを歩くと、
体重 50 kgの人で 260 kcal消費します。
→これは、チーズトースト１枚分と同じカロリーです！

体重 60 kgの人だと 310 kcal（しょうゆ串だんご２串分）

体重 70 kgの人だと 360 kcal（カレーパン１個分）