



# 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



Check!

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)

地図: 釧路市現況図