



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