

③ 小中台西半周さわやか安全コース

距離4.9km 時間1時間10分 歩数8,166歩 消費カロリー210kcal

コースのおすすめポイント

春は桜、くちなし、夏はさるすべり、秋はさざんか



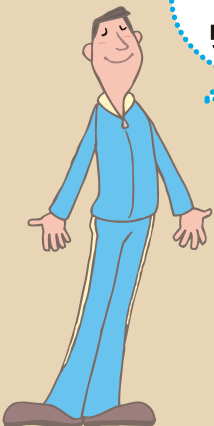
A 草野水路沿いの桜の遊歩道

桜の季節は
お花見散歩が
おすすめ!



A 中谷公園

緑に囲まれて
気分を
リフレッシュ!



※ポイントでの見学時間は含みません。

3

小中台西半周さわやか安全コース

距離4.9km 時間1時間10分 歩数8,166歩 消費カロリー210kcal



コースマップ



A ~ B おすすめポイント(表面に写真掲載)

10分間歩いて消費するエネルギー

酸素の摂取量10分間で6,300ml
 酸素1ℓあたりのエネルギー消費量.....5kcal } ⇒ 6,300ml×5kcal⇒ **およそ30kcal**

※消費エネルギー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(ぶつう歩き)で歩いた場合で算出。
 ※歩数は標準的な1歩60cmで算出。