

健康づくりウォーキングマップ（中央部地域コース①）



赤コース

距離：4.9km  
 所要時間：約1時間14分  
 エネルギー消費量 約220kcal

青コース

距離：4.3km  
 所要時間：約1時間5分  
 エネルギー消費量 約200kcal

緑コース

距離：4.6km  
 所要時間：約1時間9分  
 エネルギー消費量 約210kcal

所要時間は時速4kmで算出しています。  
 エネルギー消費量は、ウォーキング10分＝30kcalで算出しています。