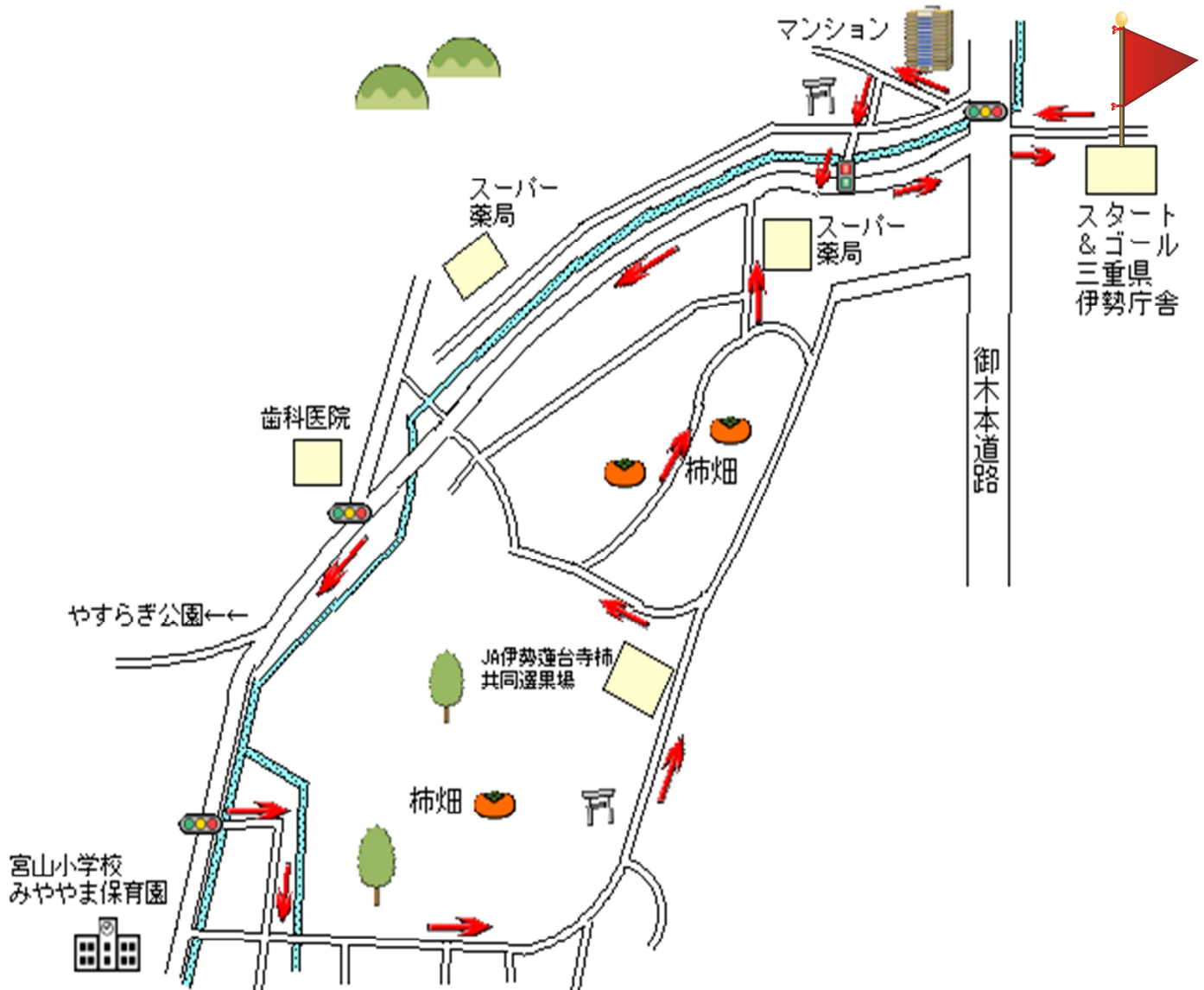




No. 12 伊勢庁舎・藤里コース



ウォーキングルート情報

距離：約 3.5km

時間：約 40 分

歩数：約 5200 歩

平均心拍数：95 拍/分

自覚的運動強度：楽である

エネルギー消費量：体重1kgあたり 2.1kcal

特徴：藤里町に入ってから道の道は2つのアップポイントがあり

ウォーキングのアクセントになります。

例えば体重 60 kgの方がこのコースをウォーキングした場合…エネルギー消費量は 126kcal



約 **0.7 個分**が消費されたこととなります： おにぎり1個(100g・具なし)=168kcal

※最新の道路状況や施設情報と異なる場合があります。

ご利用の際は、現地の案内表示や交通ルールに従って安全にウォーキングをお楽しみください。

コース検証：皇學館大学教育学部教育学科 R 元年度検証

伊勢市健康福祉部健康課