

No. 75 宮山地区集会所めぐり Aコース



ウォーキングルート情報

距離	約 3.8km	エネルギー消費量	体重1kgあたり 1.7kcal
時間	約 45 分	自覚的運動強度	きつい
歩数	約 5,200 歩	平均心拍数	105 拍/分
特徴	距離は短いが小学校前や前山団地などアップダウンのハードさがある 前山団地の上では朝熊山の眺めがきれい		

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 102kcal



約0.6個分が消費されたことになります: 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 R2 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課