



No. 76 みなとまちコース



神社地区まちづくり協議会
おすすめのウォーキングコースです！

神社地区は、かつて伊勢の海の玄関として賑わい、農業、製塩業、造船業、海運業が盛んでした。歴史散策も楽しめるコースです。

ウォーキングルート情報

距離： 約 3.7 km

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 2.2kcal

時間： 約 56 分

自覚的運動強度： 楽である

歩数： 約 6600 歩

平均心拍数： 約 92 拍/分

起伏： ほぼ平坦

特徴： フラットなコースでとても歩きやすい。前半は角屋麦酒や若松屋の工業団地を通り、中盤は川沿いを気持ちよく歩き、歴史や文化を学べるコースです。

例えば体重60kg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 130kcal



約 0.8 個 が消費されたことになります： おにぎり1個(100g・具なし) = 168 kcal

※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 R3 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課