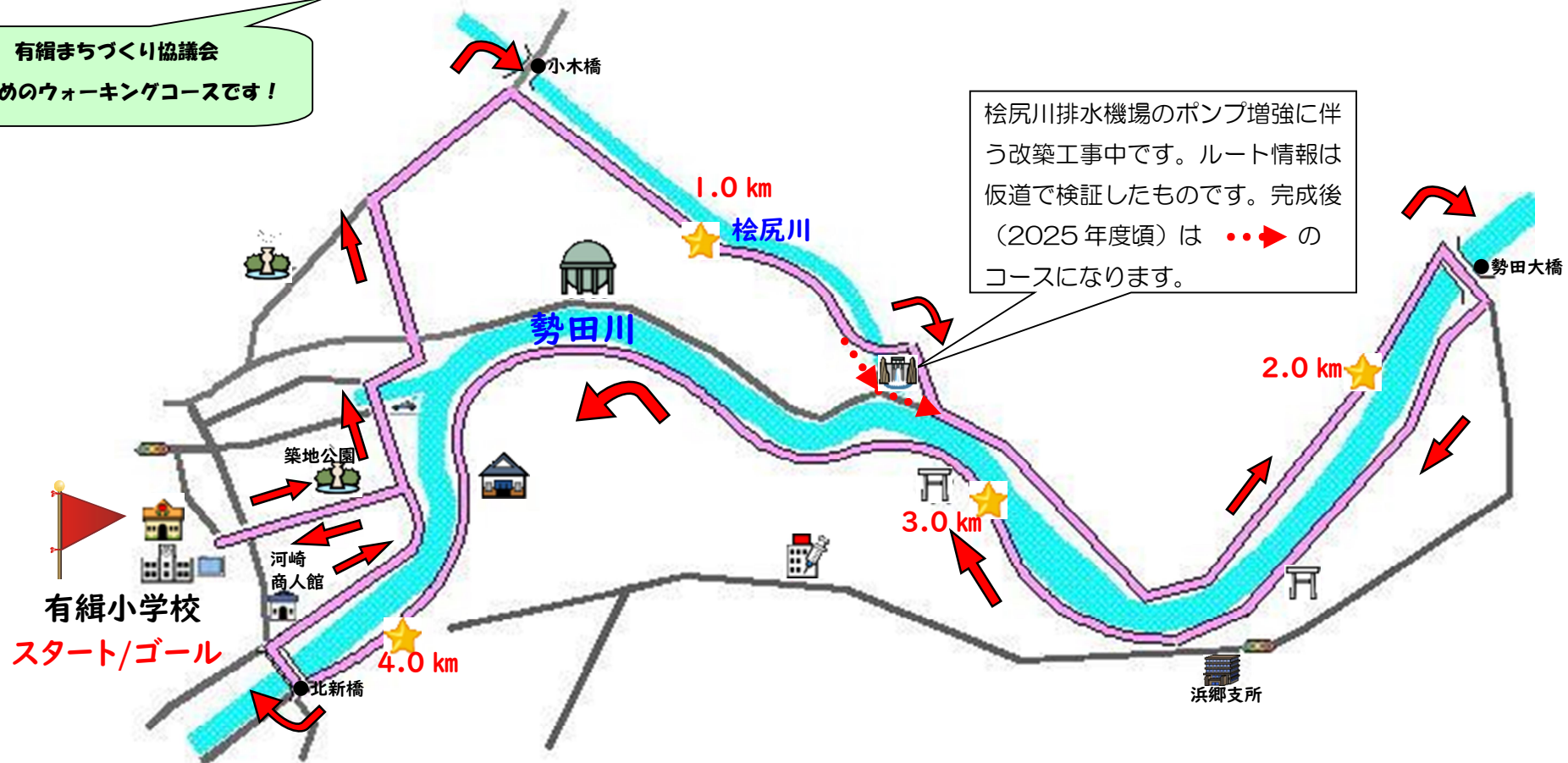


No. 78 有緝小学校周辺コース

生涯を健康で暮らせる健康文化都市

毎月11日は健康の日

有緝まちづくり協議会
おすすめのウォーキングコースです！



ウォーキングルート情報

距離： 約 4.6 km

平均心拍数： 約 91 拍/分

時間： 約 60 分

最大心拍数： 約 112 拍/分

歩数： 約 7010 歩

エネルギー消費量： 体重 1kgあたり 2.3kcal

自覚的運動強度： きつい

特徴： 川沿いの道は平坦で田園風景を見ながら気持ちよく歩けるコースです。

小学校から桧尻川までの道は歩道がありませんので注意が必要です。

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 138kcal



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 R4 年度検証

伊勢市健康福祉部健康課