

健康ウォーキングマップ



けんちゃん

こうちゃん

朝日山公園



◆見晴らしの丘散策コース

所要時間 約15分
総距離 1.0km



◆朝日山公園一周コース

所要時間 約20分
総距離 1.5km



〔健康づくりのための身体活動基準2013〕より体重60kgの人が早歩きした時の消費エネルギー

※時間は目安です。

健康ウォーキングマップ



けんちゃん

こうちゃん

朝日山公園周辺

見晴らしの丘まで歩いてみよう！

◆市役所	約17分		バナナ
	1.2km		1本(約90kcal)消費
◆いきいき元気館			
Aコース	約21分		切り餅
	1.7km		1個(約111kcal)消費
Bコース	約32分		食パン(5枚切り)
	2.5km		1枚(約170kcal)消費
◆氷見駅	約19分		プリン
	1.6km		1個(約101kcal)消費
◆比美乃江公園	約26分		ご飯
	2.1km		半分(約138kcal)消費

見晴らしの丘第1駐車場

