

市内プチ散歩

鬼石地区 ①かたらい広場コース



POINT

- ◆どちらも神流川沿いを歩くコースです。
天気の良い日は川からのさわやかな風を感じながらウォーキングできます。
駐車場、トイレもあるので安心です。

コース=①かたらい広場の川沿いの舗装路を往復 ②浄法寺スポーツ公園の川沿いを、駐車場から野球場の奥までを往復 所要時間=①約12分 ②約6分 歩数=①約1320歩 ②約720歩 消費エネルギー=①約35Kcal (キャラメル2個分消費) ②約16Kcal (キャラメル1個分消費)

※消費カロリーは「体重50kgの女性が元気よく腕をふって、いつもより歩幅を広げて歩く場合」を基準に算出しています。
(エクササイズガイド2006=厚生労働省)

鬼石地区 ②浄法寺スポーツ公園コース

