

本町地区ウォーキングコース

本町地区ウォーキングコース (本町公民館スタート・ゴール)

コースNo.	コース名	コースの色	歩数 (歩幅60 ~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
A	本町公民館 → そのぎシーサイド公園駐車場 → 浜宮神社 → 実松病院 → 彼杵小学校 プール → 本町公民館コース	—	4,154	2.7	35

*消費カロリーの目安

	30分	60分
50kgの人	120kcal	240kcal
60kgの人	144kcal	288kcal

大村湾

