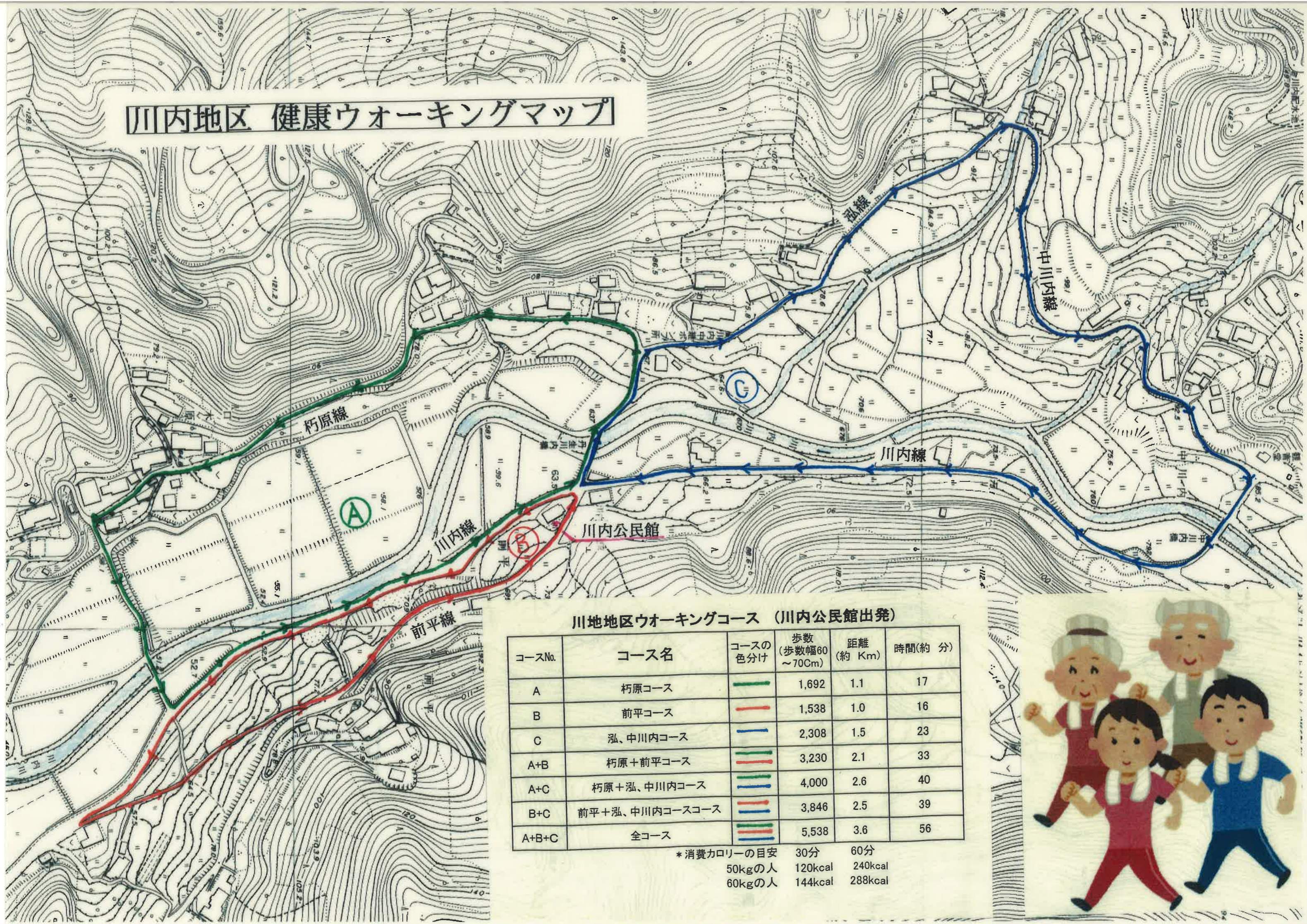


川内地区 健康ウォーキングマップ



川地地区ウォーキングコース (川内公民館出発)

コースNo.	コース名	コースの色分け	歩数 (歩数幅60 ~70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
A	朽原コース		1,692	1.1	17
B	前平コース		1,538	1.0	16
C	泓、中川内コース		2,308	1.5	23
A+B	朽原+前平コース		3,230	2.1	33
A+C	朽原+泓、中川内コース		4,000	2.6	40
B+C	前平+泓、中川内コース		3,846	2.5	39
A+B+C	全コース		5,538	3.6	56

*消費カロリーの目安

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

