



健康ウォーキングマップ (土佐清水市版)

毎月23日はエクササイズの日

【幡多地区健康づくり推進会議】

三崎-竜串コース

約5.41km
約72分
約238kcal

どら焼き1個
約241kcal



下ノ加江-長笹コース

約5.34km
約71分
約235kcal

クッキー3枚
約233kcal



寿町公園-海の駅あしずりコース

約3.14km
約42分
約138kcal

揚げ煎餅3枚
約140kcal



*このマップの距離数は75m/分(4.5km/時間)で計算しています。

*このマップの消費カロリー表示は男性、体重60kgの方が3.3kcal/分で歩行したとして算出しています。

*消費カロリーは個人の状態で変わってきますので、あくまで目安としてください。