



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑱みどりが丘コース

距離 2.68km 時間 37分 歩数 4,467歩 消費エネルギー 111kcal

コースのおすすめポイント

みどりが丘の公園を中心に団地内を周回するコースです。体力に合わせて、各公園でちょっと一息。地域の見守りにも一役。

中央公園の健康遊具を活用して、健康維持が期待できます。

A みどりが丘中央公園



B みどりが丘小学校



ラジオ体操で準備運動！
さあ、出発！！
自分のペースで、楽しく、気楽に！



C 長谷公園



⑱みどりが丘コース

距離 2.68km 時間 37 分 歩数 4,467 歩 消費エネルギー 111kcal

①中央公園 ⇒ ②北越公園 ⇒ ③北台公園 ⇒ ④みどりが丘小学校 ⇒

0.28km
467 歩
4 分

0.66km
1,100 歩
9 分

0.24km
400 歩
3 分

0.56km
933 歩
8 分

⑤長谷公園 ⇒ ⑥中央公園

0.94km
1567 歩
13 分



マップ作成協力 吉野光一氏

10分間歩いて消費するエネルギー

酸素の摂取量

酸素1ℓあたりのエネルギー消費量

6,300ml × 5kcal

⇒ およそ 30kcal

※消費エネルギー・所要時間は体重 60kg の人が分速

70m (ふつう歩き) で歩いた場合で算出。

※歩数は標準的な1歩 60cm で算出