



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

⑯東小川北コース

距離 2.67km 時間 38 分 歩数 4,445 歩 消費エネルギー 114kcal

コースのおすすめポイント

東小川団地内を周回するコースです。適度なアップダウンがあり、日替わりでコースを反対回りすると、さらに運動効果が期待できます。ふれあいプラザを利用して総合的な健康づくりにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

A ふれあいプラザおがわ



B 小川東第14公園



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！

WEB版まち歩きマップ

名所旧跡の説明を
ご覧いただけます!!!



C 小川東第3公園



⑯東小川北コース

距離 2.67km 時間 38 分 歩数 4,450 歩 消費エネルギー 114kcal

①ふれあいプラザ⇒②小川東第14公園⇒③小川東第3公園⇒④ふれあいプラザ

0.47km
783 歩
7 分

0.70km
1,167 歩
10 分

1.50km
2,500 歩
21 分

ふれあいプラザおがわに行くには

バス利用：パークヒル方面行き「五丁目」下車
徒歩3分 290m



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

$$\left. \begin{array}{l} 6,300\text{ml} \times 5\text{kcal} \\ \Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal} \end{array} \right\}$$

※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