


令和の森公園遊歩道案内図



ウォーキングコース

- 
— みらいくんコース
(620m)
消費カロリー 24Kcal
- 
— のぞみちゃんコース
(780m)
消費カロリー 31Kcal
- 
— のぞみらコース
(1500m)
消費カロリー 59Kcal


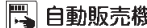

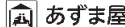
品目	摂取カロリー(Kcal)
ご飯1膳(普通盛り) 140g	235



ご飯1膳235キロカロリー
消費させるには?

コースごとの周数めやす	
みらいくんコース (620m)	約9.8周 ※
のぞみちゃんコース (780m)	約7.6周 ※
のぞみらコース (1500m)	約4.0周 ※

※体重50キロ、時速4キロのウォーキングの場合

- 凡例
-  トイレ
 -  自動販売機
 -  水飲み場
 -  あずま屋