

# 健康 WALK 大堂津!! ウォーキングマップ 3. 4Km コース

- ①大堂津駅
- ↓ 0.9 km
- ②猪崎鼻公園入口
- ↓ 0.6 km
- ③猪崎鼻公園駐車場
- ↓ 0.8 km
- ④猪崎鼻荘バス停
- ↓ 0.6 km
- ⑤大堂津漁港
- ↓ 0.2 km
- ⑥貝殻ステージ
- ↓ 0.3 km
- ⑦大堂津駅



距離: 3.4 km

時間: 約 40 分

歩数

男性: 約 4,200 歩

女性: 約 5,400 歩

消費エネルギーの目安

男性: 196kcal(生ビール中生約 1 杯分)

女性: 161kcal(板チョコ約 0.4 枚分)

男性: 60kg  
女性: 50kg  
40歳で算出

+10 (プラステン) から始めよう!!

