

健康 WALK 南郷!! ウォーキングマップ 3. 4Km コース

①南郷駅

1.2 km

②目井津港入口

0.5 km

③B&G 海洋センター

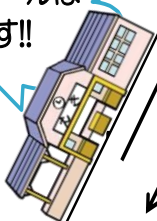
1.3 km

④日南警察署南郷駐在所

0.4 km

⑤南郷駅

スタート・ゴールは南郷駅です!!



日によっては、漁師さんの仕事風景が見れます



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