

# 健康 WALK 東郷!! ウォーキングマップ 2. 9Km コース



- ① 東郷公民館
- ↓ 0.5km
- ② 農道4号橋
- ↓ 0.2km
- ③ 益安神社
- ↓ 0.5km
- ④ 益安地区構造改善センター
- ↓ 0.4km
- ⑤ 伊勢橋
- ↓ 0.2km
- ⑥ 三叉路
- ↓ 0.8km
- ⑦ ファミリーマート
- ↓ 0.3km
- ⑧ 東郷公民館

距離：2.9 km  
 時間：約 34 分  
 歩数  
 男性：約 3,600 歩  
 女性：約 4,600 歩  
 消費エネルギーの目安  
 男性：165kcal(おにぎり約1個分)  
 女性：138kcal(豆大福約0.6個分)

男性：60kg  
 女性：50kg  
 40歳で算出