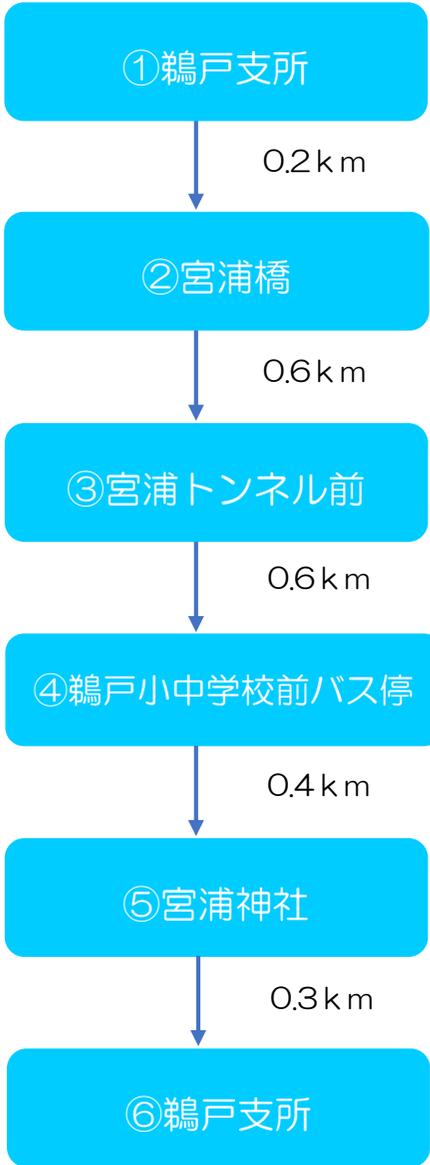


健康 WALK 鵜戸!! ウォーキングマップ 2. 1Km コース



車で少し足を延ばせば...

- ①鵜戸神宮 (鵜戸支所~5.8km)
- ②サンメッセ日南 (鵜戸支所~2.0km)



距離: 2.1 km

時間: 約 27 分

歩数

男性: 約 2,600 歩

女性: 約 2,400 歩

消費エネルギーの目安

男性: 119kcal(あんパン約 0.4 個分)

女性: 99kcal(クッキー約 1.8 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!!

