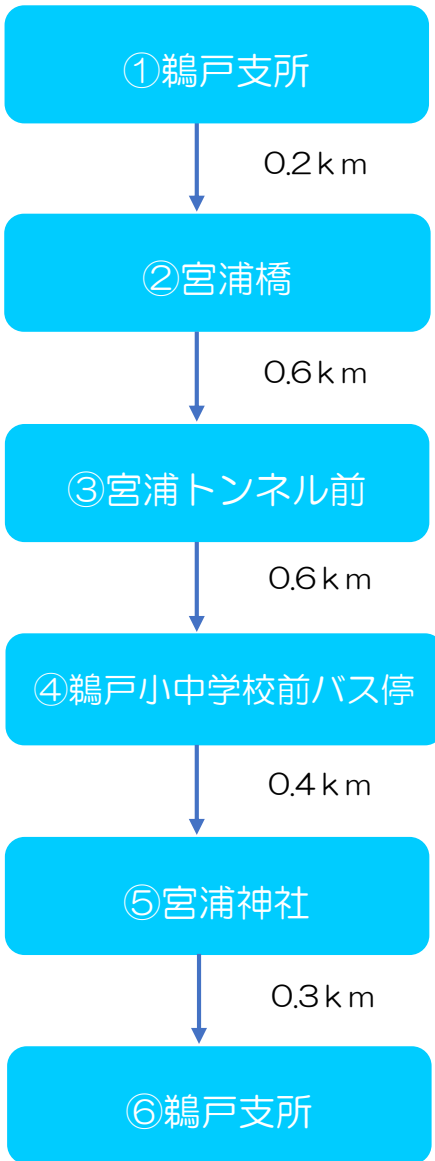


健康 WALK 鵜戸!! ウォーキングマップ 2. 1Km コース



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