

A

コース

菟古館コース1

1周……約2.9km
歩数……約3,200歩
消費カロリー
約110kcal



菟古館を出発してコース1は穴道駅、ギャラリーC、穴道小学校から中央線を通るコース、コース2は吾岩山の下、才地区を一周するコースです。ほとんど平地なのが魅力です。

1周……約2.0km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal

B

コース

菟古館コース2

ウォーキングアドバイス

目標は一日1万歩!

成人が1日に必要なエネルギー量は、平均1,800kcal。しかし、現代の日本人は平均で2,100kcalもの栄養をとっています。オーバーした300kcalは、肥満や生活習慣病の要因となります。そこで、1日1万歩のウォーキングをおすすめするのです。これによって、多すぎる摂取量300kcalを消費することができます。