

山武杉と桜めぐりコース

普通歩き (67m/分 歩幅56cm)
 体重 60kgの場合
 総距離 11.7km
 総歩数 20,893歩



日向駅



2.0km
 3,571歩
 89kcal

さんぶの森公園



2.2km
 3,929歩
 98kcal

妙宣寺



1.4km
 2,500歩
 62kcal



ワイン
 (赤・白)
 122ml



ロールパン
 1個

加茂神社



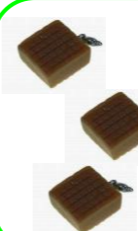
巨峰 75g
 (約1/2房)

プラス10



目標は1日 8,000歩!

まずは、今より10分多く歩く習慣をつけましょう。



キャラメル
 3個

0.5km
 893歩
 22kcal

1.5km
 2,679歩
 67kcal



さつま芋
 (51g)

※大きさの目安



ピーナッツ
 23粒



バター (6g)
 大さじ1/2

椎崎八幡神社



3.1km
 5,536歩
 138kcal

常福寺



1.0km
 1,786歩
 44kcal

長光寺



【問い合わせ先】
 山武市役所
 健康支援課 成人保健係
 TEL0475(80)1171