

# 伊藤左千夫と いちごの里コース

普通歩き (67m/分 歩幅56cm)  
 体重 60kgの場合  
 総距離 7.2km  
 総歩数 12,857歩




**0.7km**  
**1,250歩**  
**31Kcal**



**0.9km**  
**1,607歩**  
**40Kcal**



**1.0km**  
**1,786歩**  
**44Kcal**



**0.3km**  
**536歩**  
**13Kcal**



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。**



**0.2km**  
**357歩**  
**9Kcal**



**2.7km**  
**4,821歩**  
**120Kcal**



**1.4km**  
**2,500歩**  
**62Kcal**

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