

わくわくハイキング！ しおさいの道コース

普通歩き (67m/分 歩幅56cm)
体重 60kgの場合

総距離 **10.3km**
総歩数 **18,221歩**



守屋酒造



酒蔵見学ができます

2.4km
4,200歩
107kcal



バナナ 1本
(120g)



五所神社



千葉県の有形文化財

浜の七福神 (大黒)

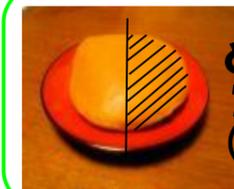


みたらし団子
1本
(54g)

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。

2.4km
4,200歩
107kcal



どらやき
1/2切れ弱
(31g)

2.0km
3,571歩
89kcal



蓮沼海浜公園 展望塔

2.0km
3,571歩
89kcal



玉うどん
1/3玉
(83g)



中下海水浴場

1.5km
2,679歩
67kcal



せんべい
1枚半弱



オライはすぬま

【問い合わせ先】
山武市役所
健康支援課 成人保健係
TEL 0475(80)1171