



歴史と自然散策コース



普通歩き (67m/分 歩幅56cm)
 体重 60kgの場合
 総距離 7.5km
 総歩数 13,193歩



JR松尾駅



2.6km
4,643歩
116kcal

柴原地区岩塊



0.7km
1,250歩
31kcal

浅間神社



1.1km
1,964歩
49kcal



かりんとう
 1本
 (11g)



水ようかん
 (68g)
 ※1個=約60g



いちごジャム
 (12g)
 大さじ1/2



ウィンナー
 ソーセージ
 (1/2本強)

0.7km
1,250歩
31kcal

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。

汐見坂と胸壁



とうもろこし
 (30g)
 1/4本弱



柿ピーナッツ
 (11g)



甘栗2個弱
 ※可食部5g

宝積寺



0.8km
1,429歩
36kcal

朝日ノ岡古墳 八幡神社



1.2km
2,143歩
53kcal

大堤権現塚古墳 箱根神社



0.4km
714歩
18kcal

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

