

堀出前中央公園 ウォーキングコース



西行政センター駐車場

西行政センター

とびっこ遊具広場

野鳥かんさつデッキ

とびっこ芝生広場

大型帆船遊具

消費カロリーの目安

	30分の運動で消費するカロリー	1周で消費するカロリー
散歩(60m/分)	80kcal	20kcal
速歩(80m/分)	120kcal	23kcal
ジョギング(100m/分)	160kcal	25kcal

— 堀出前中央公園ウォーキングコース
(1周:460m)

