

歩いて健康に!

生駒健康ウォーキングマップ24

- 01** 消費カロリー 140kcal
くろんど池周辺を巡るコース
- 02** 消費カロリー 114kcal
高山茶室に親しみを感じるコース
- 03** 消費カロリー 154kcal
高山サイエンス・高山の片道コース
- 04** 消費カロリー 123kcal
鹿ノ台・鹿畑を巡るコース
- 05** 消費カロリー 171kcal
鹿ノ台東を巡るコース
- 06** 消費カロリー 167kcal
白庭台・イモ山公園散策コース
- 07** 消費カロリー 154kcal
真弓・上町を巡るコース
- 08** 消費カロリー 180kcal
あすか野の緑道散策コース
- 09** 消費カロリー 127kcal
南田原の里道を楽しむコース
- 10** 消費カロリー 149kcal
喜里が丘を巡るコース
- 11** 消費カロリー 167kcal
小明・生駒台を巡るコース
- 12** 消費カロリー 171kcal
宝山寺駅～山麓公園の片道コース
- 13** 消費カロリー 162kcal
俵口～生駒山裾を巡るコース
- 14** 消費カロリー 123kcal
桜ヶ丘～辻町を歩く片道コース
- 15** 消費カロリー 171kcal
辻町・小明を楽しむコース
- 16** 消費カロリー 162kcal
宝山寺を訪ねるコース
- 17** 消費カロリー 123kcal
生駒駅南側を快適に歩くコース
- 18** 消費カロリー 140kcal
菜畑・緑ヶ丘を巡るコース
- 19** 消費カロリー 158kcal
往馬大社を訪ねるコース
- 20** 消費カロリー 110kcal
さつき台の街並みを歩くコース
- 番外編** 消費カロリー 105kcal
矢田丘陵 四季彩の森・山の端回廊ゾーン
- 21** 消費カロリー 123kcal
有里町・青山台を巡るコース
- 22** 消費カロリー 158kcal
南生駒～むかいやま公園を巡るコース
- 23** 消費カロリー 162kcal
萩の台・小平尾を歩くコース
- 24** 消費カロリー 149kcal
南生駒～歓喜乃湯足湯癒しコース



※消費カロリー
体重50kgで平地(高低差を含まない)の普通歩行での値です。

■計算方法
消費カロリー(kcal) =
メッツ×運動時間×体重kg×1.05

【例】体重52kgで普通歩行を30分の場合
3(メッツ)×0.5(時間)×52(kg)×1.05
=81.9(kcal)

メッツ(運動強度)の目安
普通歩行3メッツ、速歩4メッツ

コースの詳細情報は裏面へ

