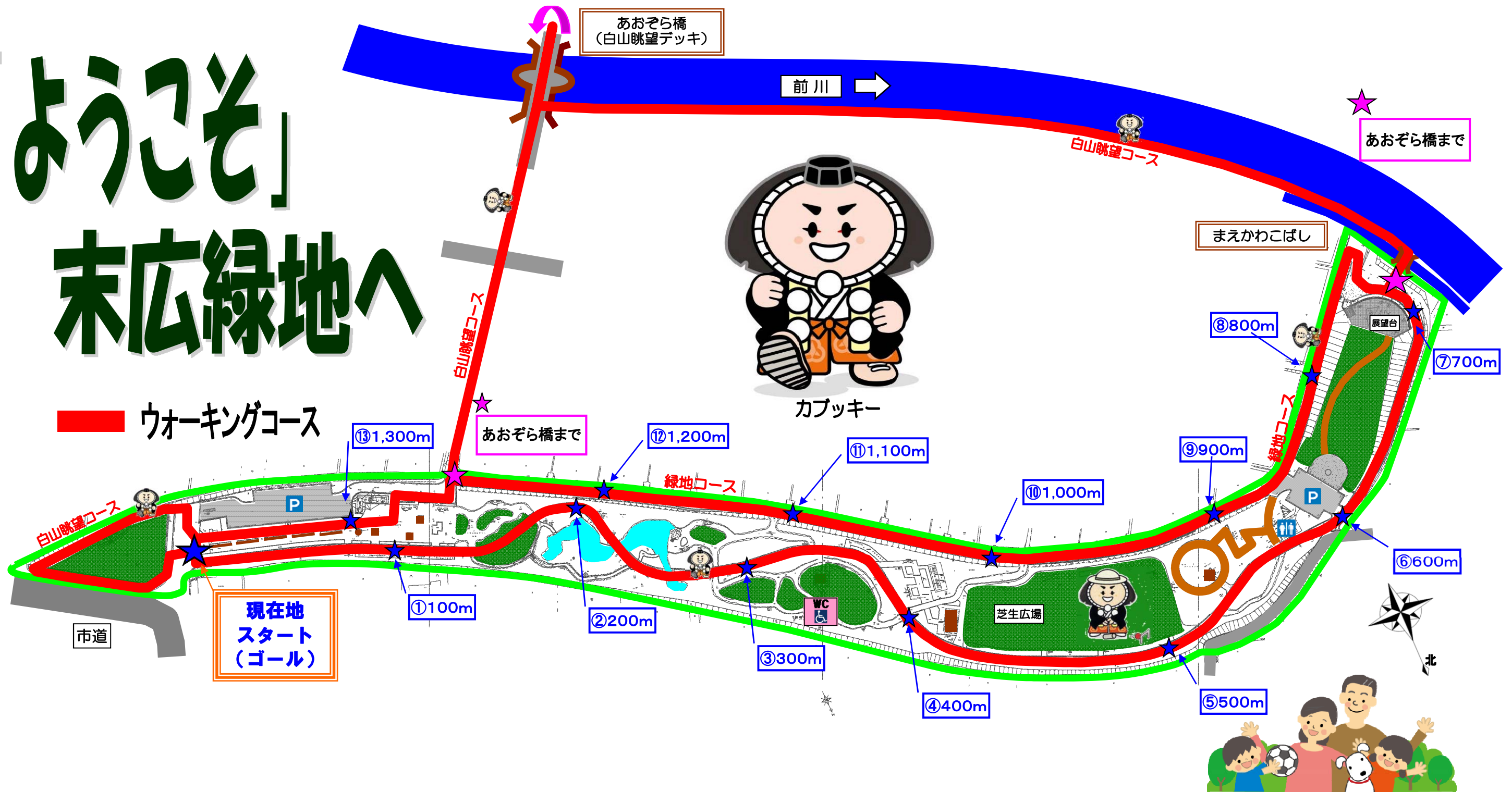


# 「ようこそ」 末広緑地へ



## ウォーキングコース

- ★末広緑地コース 1.4Km
- ★白山眺望コース 2.0Km

★ウォーキングは歩き方によって、消費するカロリーは違います。

※参考：消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算しています。）

- ブラブラ歩く（散歩）：1分間に約2.7キロカロリー
- 普通に歩く（平常歩）：1分間に約3.3キロカロリー
- 大またでサッサッと歩く（速歩）：1分間に約4.2キロカロリー
- 大またで力強く息を切って歩く（急歩）：1分間に約7.9キロカロリー

無理をせず、徐々に時間を増やし歩き出してみてください。

小松市 緑花公園センター