

ウォーキングで健康づくり 桂島緑地の魅力再発見

桂島緑地に、歩数表示板ができました! 毎日の健康づくりのために、桂島緑地へ出かけてみませんか!?



桂島緑地散歩コース

一周コース	160cm、 50kgの場合	2194 歩	39.3 Kcal消費
1.58 km	170cm、 70kgの場合	2053 歩	55.0 Kcal消費
北 0.66km	東 0.33km	南 0.27km	西 0.32km

上の堤コース	160cm、 50kgの場合	1528 歩	27.4 Kcal消費
1.10 km	170cm、 70kgの場合	1429 歩	38.3 Kcal消費
北 0.66km	東 0.12km	西 0.32km	北

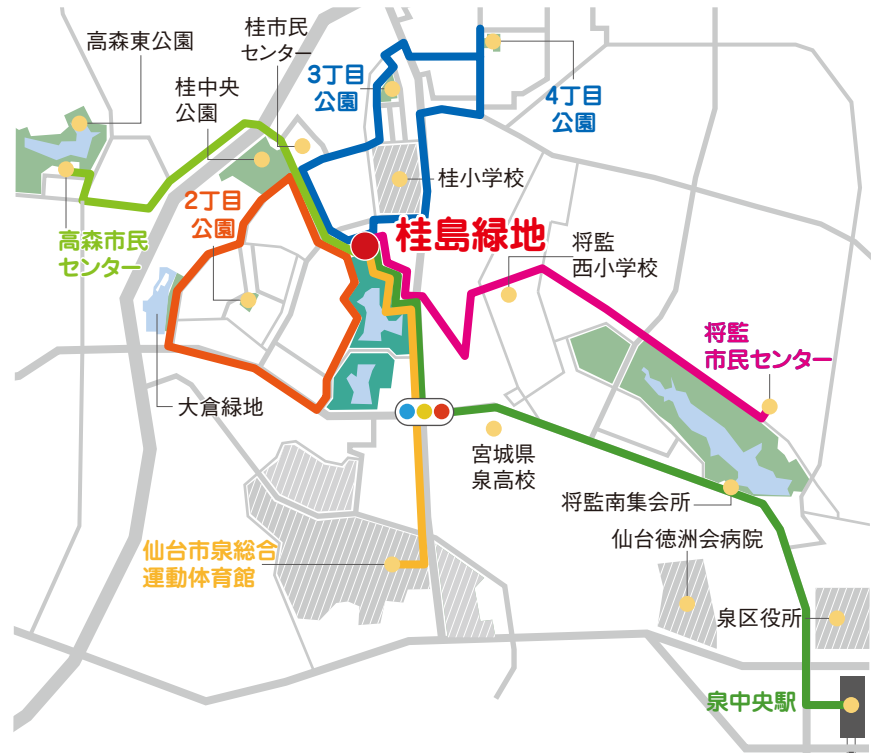
下の堤コース	160cm、 50kgの場合	1000 歩	17.9 Kcal消費
0.72 km	170cm、 70kgの場合	936 歩	25.1 Kcal消費
南 0.27km	西 0.12km	東 0.33km	南

160cm、50kgの場合 歩幅 72cm 24.9Kcal/km
170cm、70kgの場合 歩幅 77cm 34.8Kcal/km

近隣公園散歩コース

桂2丁目 周回コース	2.01 km	2792 歩	50.0 Kcal消費
桂3-4丁目 周回コース	2.36 km	3278 歩	58.8 Kcal消費
高森市民 センターコース	1.29 km	1792 歩	32.1 Kcal消費
将監市民 センターコース	1.84 km	2556 歩	45.8 Kcal消費
泉中央駅 コース	2.48 km	3444 歩	61.8 Kcal消費
泉総合運動 公園コース	1.13 km	1569 歩	28.1 Kcal消費

160cm、50kgの場合 歩幅 72cm 24.9Kcal/km



発行 | 桂島緑地未来プロジェクト
デザイン | 335graphic
協力 | 仙台市桂市民センター

<http://jc21sp.com/kfp/index.html>
<http://335graphic.com>
<http://www.sendai-shiminceneter.jp/izumi/katsura/index.html>



桂島緑地未来プロジェクト