

健康ウォーキングマップ (四万十市中村版)

【幡多地区健康づくり推進会議】



*このマップの徒歩時間は75m/分(4.5km/時間)で計算しています。
 *このマップの消費カロリー表示は男性、体重60kgの方が3.3kcal/分で歩いたとして算出しています。
 *消費カロリーは個人の状態で変わってきますので、あくまで目安としてください。

『毎月23日は「エクササイズの日」』
 みんなで楽しく健康づくり!

