

松原桜ピクニックコース MAP

(体重 60kg の場合)

R8.9時点

全長約 **1.6 km**

所要時間
約 18分

消費カロリー
約 75 kcal



凡例 — ウォーキングコース □ 施設 ■ 水面 ■ 公園 ♀♂ トイレ 📍 案内サイン 🚏 バス停 🏠 公民館

← 追加コース

※松原桜公園（スタート地点、ゴール地点）からの往復距離

①久屋池緑地まで

往復約 **0.6km**

消費カロリー 約 25 kcal



久屋池を囲むように緑地や遊歩道が整備されており、四季折々の自然を感じながら散歩できる地域住民に人気のスポットです。

②鹿助公園まで

往復約 **2.7km**

消費カロリー 約 125 kcal



園内には鹿助池があり、池の周辺は散策路が整備されています。春には桜が咲き誇り、地域住民の憩いの場所となっています。

消費カロリーの計算方法

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{メッツ} \times \text{活動時間 (時間)} \times \text{体重 (kg)}$$

※METs とは

身体活動の強度の単位で、安静座位時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

例) 普通歩行 (67m/分) ⇒ 3.0メッツ
歩行 (75~80m/分) ⇒ 3.5メッツ
やや速歩 (93m/分) ⇒ 4.3メッツ

※表示している所要時間と消費カロリーは厚生労働省と福岡市ウォーキングホームページより算出



福岡市南区役所
FUKUOKA CITY MINAMI WARD

南区広報担当
キャラクター
ためくん