

平尾・高宮駅周辺ウォーキングコースMAP

(体重 60kg の場合)

R8. 9時点

全長約 **1,6km**

所要時間
約 18分

消費カロリー
約 75 kcal



『距離標示に関するお知らせ』

堀川公園から大楠3丁目交差点までの『やすらぎ通り』の歩道舗装が痛んでいるため、舗装補修工事完了後に距離標示を設置する予定としております。

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

コース周辺の見どころ

①堀川公園

面積は3,907㎡でグラウンドや遊具広場、トイレなどがあります。春にはサクラが咲き、お花見にぴったりの公園です。



②那の川大楠線の並木

ナンキンハゼやサルスベリ、クロガネモチなどの街路樹が並んでいます。学校にはサクラが植えられており、四季を感じられます。



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