

カロリー消費の目安

1分間に100m歩く速さで計算した場合

男性(体重60kg・20歳) 1kmあたり約65kcal消費

女性(体重50kg・20歳) 1kmあたり約50kcal消費

※消費カロリーには個人差があります。上記の例より、年齢が高くなると消費カロリーが減少し、体重が重くなると消費カロリーが増加する傾向があります。

東区

登美丘北公園・伊勢道散策コース

北野田周辺の神社・仏閣を巡ります。

総距離	約5.4km
コース	南海高野線「北野田」駅 ↓ 釈迦院 ↓ 登美丘北公園 ↓ 伊勢道 ↓ 南海高野線「北野田」駅



野田西除川公園・野田城址散策コース

北野田周辺の神社・仏閣を巡ります。

総距離	約2.5km
コース	南海高野線「北野田」駅 ↓ 念照寺 ↓ 野田西除川公園 ↓ 南野田地蔵尊 ↓ 南野田公園 ↓ 西寶寺 ↓ 牛頭神社 ↓ 南野田すかしゆり公園・野田城址 ↓ 南海高野線「北野田」駅

白鷺公園・出雲大社大阪分祠散策コース

春には白鷺公園や大津池の桜が楽しめます。

総距離	約5.1km
コース	南海高野線「白鷺」駅 ↓ 白鷺公園 ↓ 小田邸 ↓ 報恩寺 ↓ 大津池 ↓ 関茶屋地蔵堂 ↓ 元宮(御旅所) ↓ 出雲大社大阪分祠 ↓ 初芝体育館 ↓ 南海高野線「初芝」駅



日置荘植物園・萩原神社散策コース

歴史深い神社・仏閣を堪能できます。

総距離	約3.0km
コース	南海高野線「萩原天神」駅 ↓ 東区役所 ↓ 眞光寺 ↓ 妙覚寺 ↓ 日置荘北町公園 ↓ 日置荘植物園 ↓ 大念寺・日置稲荷 ↓ 前ヶ池 ↓ 灰原池 ↓ 萩原神社 ↓ 南海高野線「萩原天神」駅



交通ルールを守り、車などに気を付けてウォーキングしましょう。