

## 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。

## 美原区

総距離 約4.7km  
コース

- 八坂神社
- ↓
- 大池公園
- ↓
- 平松寺
- ↓
- 法雲寺
- ↓
- 廣國神社
- ↓
- 黒姫山古墳
- ↓
- 八坂神社

### 黒姫山コース

歴史深い黒姫山古墳や法雲寺を巡るコースです。



### さつき野コース

美原区役所から閑静な住宅街へ向かうコースです。

総距離 約2.6km  
コース

- 美原区役所
- ↓
- さざんか公園
- ↓
- 希望の小道
- ↓
- さつき野運動広場
- ↓
- バス停「さつき野公園前」

### 舟渡コース

のどかな田園風景が満喫できます。

総距離 約4.8km  
コース

- バス停「黒山」
- ↓
- 舟渡池公園
- ↓
- 菅生神社
- ↓
- 菅生新田ちびっこ公園
- ↓
- 国道309号
- ↓
- バス停「木材団地」

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。