

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。

西区

津久野・上野芝 散策コース

古墳や公園を楽しみながら
アップダウンのある道にも
挑戦できます。

総距離	約7.2km
コース	JR阪和線「津久野」駅 ↓ 家原大池体育館 ↓ 文殊塚古墳 ↓ 履中天皇陵古墳 ↓ 霞ヶ丘公園 ↓ JR阪和線「津久野」駅



鳳・浜寺散策コース

名松100選にも選ばれた松林がある
浜寺公園と水上デッキによる親水空間
を実現した家原大池公園を巡ります。

総距離	約10.3km
コース	浜寺公園 ↓ 北浜公園 ↓ JR阪和線「津久野」駅 ↓ 家原大池公園 ↓ 西区役所 ↓ 鳳公園 ↓ 浜寺公園