

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。

堺区

浅香山公園～大和川河川敷コース

歴史の道「紀州街道」を通り、大和川河川敷を歩くコースです。

総距離	約4.1km
コース	JR阪和線「浅香」駅 ↓ 高須神社前 ↓ 紀州街道 ↓ 大和川河川敷 ↓ 大和川河川公園 ↓ 浅香山公園 ↓ JR阪和線「浅香」駅

環濠めぐりコース

美しい環濠沿いを歩くコースです。

総距離	約8.5km
コース	南海線「堺」駅 ↓ 英彰小学校付近桜並木(4月) ↓ 南宗寺 ↓ 花時計 ↓ 土居川公園 ↓ 高須神社 ↓ 内川緑地 ↓ 南海線「堺」駅

けやき通りコース

けやきの緑のトンネルが落ち着いた雰囲気のコースです。

総距離	約4.7km
コース	南海高野線「堺東」駅 ↓ 反正天皇陵古墳 ↓ 方違神社 ↓ 東雲公園 ↓ けやき通り ↓ 竹内街道、西高野街道 ↓ 南海高野線「堺東」駅

大仙公園周辺コース

世界三大墳墓の1つである「仁徳天皇陵古墳」などを巡ります。

総距離	約7.5km
コース	JR阪和線「百舌鳥」駅 ↓ 仁徳天皇陵古墳一周 ↓ 自転車博物館 ↓ 日本庭園 ↓ 履中天皇陵古墳 ↓ 堺市博物館 ↓ 堺市平和塔

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。