

# 白鷺公園案内図 Shirasagi Park Guide Map



## ウォーキングコース 消費カロリーの目安

	ウォーキング ※3メッツ 分速 67m(時速4キロ) 目標時間	速足ウォーキング ※4.3メッツ 分速 93m(時速5.6キロ) 目標時間
640mコース ●●●●●●	9分30秒 30kcal	7分 32kcal
1300mコース ●●●●●●●●●●	19分30秒 61kcal	14分 63kcal

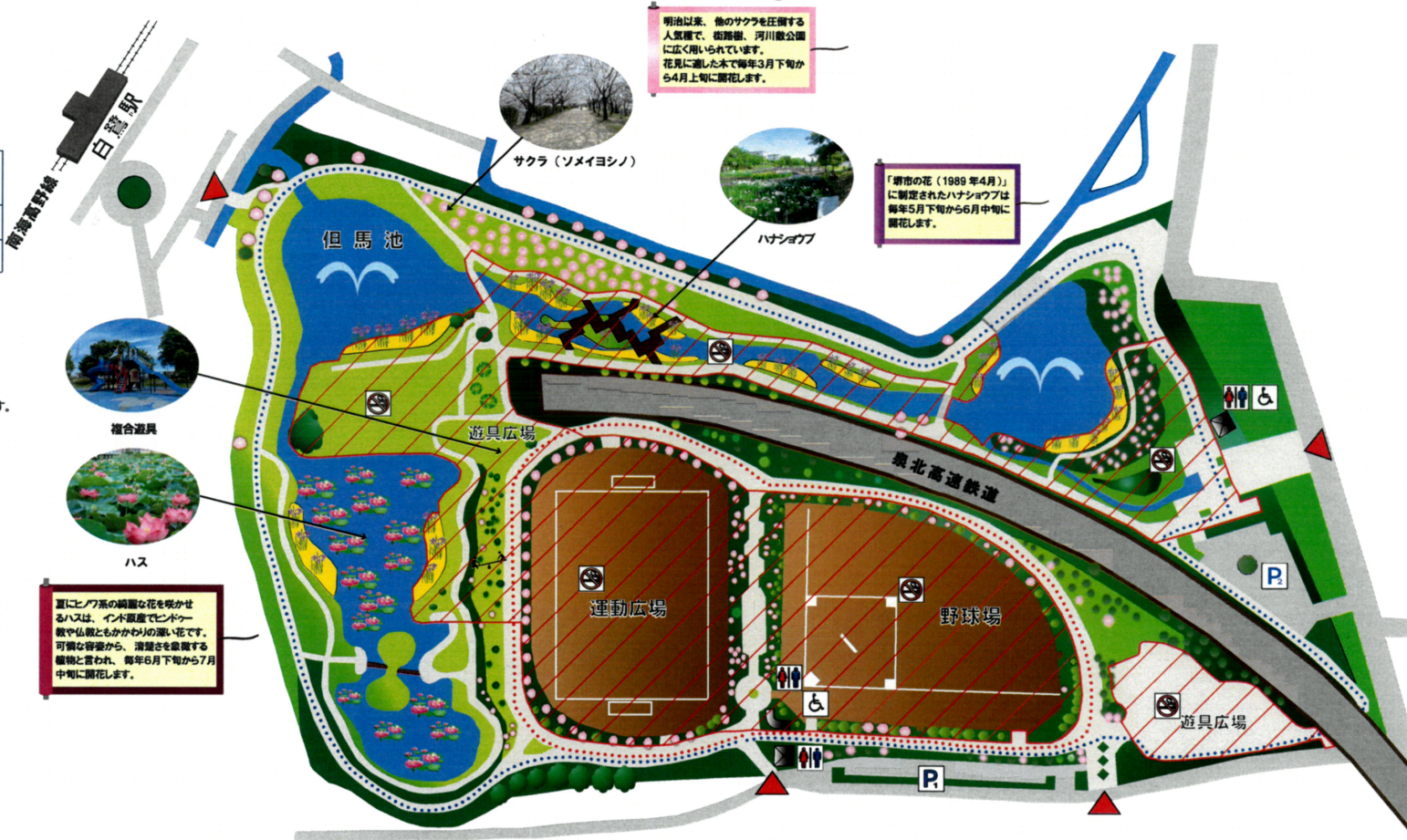
※消費カロリー (kcal) = メッツ × 体重 (kg) × 運動時間 × 1.05

(参考値) お茶碗一膳のご飯 140g 235kcal  
ラーメン1杯 600 ~ 700kcal

メッツ値は運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示す値です。  
メッツ値は厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」の値を使用しています。  
カロリー計算に用いた体重は 60kg です。  
数値は目安ですから自分の体力に応じてご利用ください。

- 出入口  
Exit and entrance
- トイレ  
Toilet
- 多目的トイレ  
Multi-purpose toilet
- 駐車場  
Parking
- 禁煙エリア  
Nonsmoking area

受動禁煙防止に配慮し、 を禁煙区域とさせていただきます。  
皆様のご協力をお願い致します。



明治以来、他のサクラを圧倒する  
人気種で、街路樹、河川敷公園  
に広く用いられています。  
花見に適した木で毎年3月下旬か  
ら4月上旬に開花します。

「堺市の花(1989年4月)」  
に制定されたハナヨブは  
毎年5月下旬から6月中旬に  
開花します。

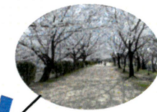
夏にヒノギ系の綺麗な花を咲かせ  
るハスは、インド原産でヒンドゥー  
教や仏教ともかわりの深い花です。  
可憐な容姿から、清楚さを象徴する  
植物と言われ、毎年6月下旬から7月  
中旬に開花します。



複合遊具



ハス



サクラ (ソメイヨシノ)



ハナヨブ