

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。

北区

大和川コース

短い距離で大和川河川敷を楽しめます。



総距離 約3.3km(往復)
コース

- おかりば公園
- ↓
- 大和川河川敷
- ↓
- JR高架下
- ↓
- 浅香山公園
- ↓
- JR高架下
- ↓
- 大和川河川敷
- ↓
- おかりば公園

百舌鳥古墳コース

世界文化遺産登録された、百舌鳥古墳群の一部を巡ります。



総距離 約7.3km
コース

- JR阪和線「百舌鳥」駅
- ↓
- いたすけ古墳
- ↓
- 御廟山古墳
- ↓
- 百舌鳥八幡宮
- ↓
- ニサンザイ古墳
- ↓
- 西高野街道
- ↓
- 御廟表塚古墳
- ↓
- JR阪和線「百舌鳥」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。