

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。

南区

光明池コース(長)

自然が豊かでウォーキングコースとして整備されています。光明池周辺を歩きます。

総距離	約7.1km
コース	<ul style="list-style-type: none"> 鴨谷公園 ↓ 城山公園 ↓ 光明池緑地 ↓ 泉北高速鉄道「光明池」駅 ↓ 赤坂公園 ↓ 新檜尾公園 ↓ 鴨谷公園

泉ヶ丘コース(短)

総距離	約3.0km
コース	<ul style="list-style-type: none"> 竹城公園 ↓ 荒山公園 ↓ 宮山台小学校 ↓ 竹城公園

泉ヶ丘コース(長)

自然が豊かでウォーキングコースとして整備されています。泉ヶ丘周辺を歩きます。

総距離	約10.0km
コース	<ul style="list-style-type: none"> 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅 ↓ 茶山公園 ↓ 横塚公園 ↓ 大蓮公園 ↓ 竹城公園 ↓ 荒山公園 ↓ 竹城公園 ↓ 丑池 ↓ 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅

光明池コース(短)

総距離	約3.5km
コース	<ul style="list-style-type: none"> 鴨谷公園 ↓ 城山公園 ↓ 光明池緑地 ↓ 鴨谷野球場 ↓ 鴨谷公園

