

加木屋南・大堀緑道コース



満開に咲く芝桜



わがまち再発見①

大堀緑道

愛知用水幹線上に整備された緑道。北にあるウォータースクリーンはとても涼しげ。春は芝桜が満開に咲きます。



--- おきらくコース 2,900m (4,833歩)
 — 健脚コース 4,000m (6,666歩)

運動応援メニュー別目安

	★	★★	★★★
おきらくコース	43分 137 kcal	35分 149kcal	28分 176kcal
健脚コース	60分 189kcal	49分 205kcal	39分 243kcal

1周目安時間
消費エネルギー

わがまち再発見②

加木屋南公園

加木屋大池をぐるりと一周する公園。公園内には遊具や芝生広場もあり、家族で楽しめます。

* 表示の歩数は歩幅60cmで換算しています。

* 消費エネルギーは体重60kgの場合として算出しています。

消費カロリー(kcal) = 体重(kg) × METs(運動強度を示す単位) × 運動時間(h) × 1.05
 (METs、歩行速度については運動応援メニューの基礎数値を使用しています)

* ウォーキングは自分の体調と相談しながら、無理のないように行いましょう。

