

複合施設ここらす

ここらすコース

距離 1.2km 所要時間 15分



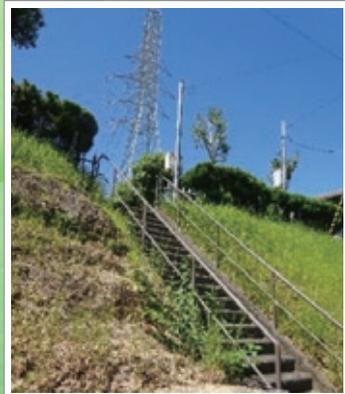
P 駐車場
 トイレ トイレ
 コンビニ・店 コンビニ・店
 銀行 銀行

複合施設ここらすを中心に、周囲の静かな住宅街を歩くコース。
程よい坂道があり、高低差のあるコースです。
坂道を登った先には、港までの景色が広がります。



ここらす横 坂道

体 重	50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	54cal	65kcal	75kcal
相当する食品			
ごはん	0.3杯	0.4杯	0.5杯
あんぱん	0.2個	0.3個	0.3個
ビール に: (200ml)	0.7杯	0.8杯	0.9杯



浄念公園入口階段



ここらす正面入口

ここらすの中にあるおらかな庭で、ウォーキング後のストレッチ。休憩しながら、心も体もリフレッシュ。