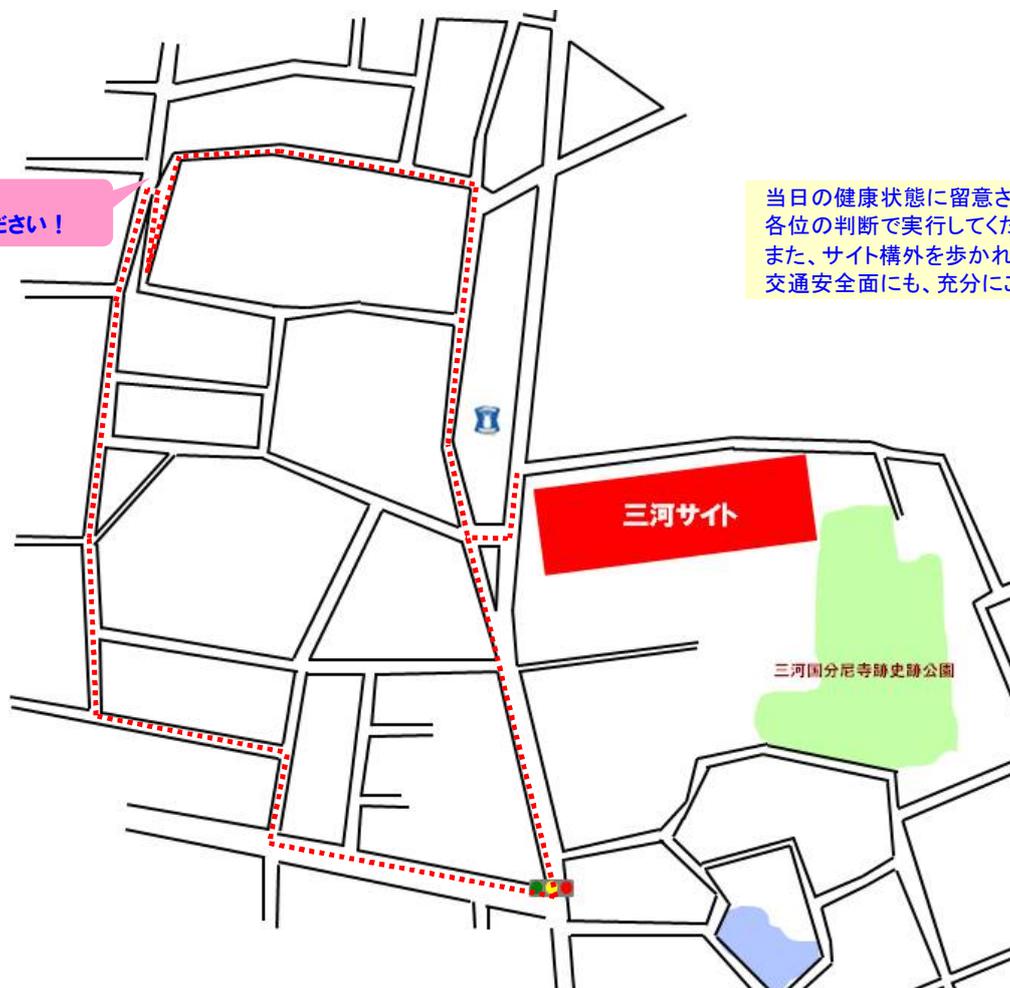


三河サイト 西側平尾コース

階段ではなく
坂を歩いてください！

当日の健康状態に留意され、
各位の判断で実行してください。
また、サイト構外を歩かれる場合は
交通安全面にも、充分にご注意ください。



歩行の目安

西側平尾コース	
歩行距離	2.7km
歩数	約3800歩
所要時間	約40分
消費カロリー	約130kcal

三河サイト 東をぐるっと回るコース



当日の健康状態に留意され、
各位の判断で実行してください。
また、サイト構外を歩かれる場合は
交通安全面にも、充分にご注意ください。

歩行の目安

チャレンジコース		
歩行距離	2.7km	健康診断までに
歩数	約3800歩	13886 Kcal の消費
所要時間	約40分	
消費カロリー	約130kcal	約 2.0 kgの減量

お散歩コース		
歩行距離	1.2km	健康診断までに
歩数	約1700歩	6326 Kcal の消費
所要時間	約18分	
消費カロリー	約60kcal	約0.9kgの減量