

玄関や休憩スペース等、目につきやすい場所に掲示



健康のため 毎日歩こう

その1 仙川駅まで

その2 隣の駅まで

その3 歩き足りない方へ

現場事務所～吉祥寺駅まで・・・約 4.4km・55分、消費カロリー 219 kcal
 現場事務所～新宿駅まで・・・約12.1km・152分、消費カロリー 605 kcal

※体重65kgの人が分速80mで歩いた場合の数値です。
 体重や歩く速度により、消費カロリーも増加します。

生中1杯 = 約 140 kcal ごはん1杯 = 約 235 kcal ラーメン1杯 = 約 500 kcal

**消費カロリー、
摂取カロリーを表示**