

きりしま さるくロード

国分
清水地区

自分の地域の四季折々の風景を見ながら、ウォーキングを毎日の生活習慣にしてみませんか？

所要時間は、成人の平均的な歩く速さ（1分間に約65m）から算出しています。消費カロリーは、体重60kgの人の場合です。

〈モデルコース〉

A コース **1,900mコース**

【所要時間】約30分 【歩数】3,000歩
【消費カロリー】約60kcal

B コース **2,100mコース**

【所要時間】約33分 【歩数】3,300歩
【消費カロリー】約66kcal

C コース **2,100mコース**

【所要時間】約33分 【歩数】3,300歩
【消費カロリー】約66kcal

D コース **4,000mコース**

【所要時間】約62分 【歩数】6,200歩
【消費カロリー】約124kcal

※距離、時間、歩数、カロリーについては、若干の差異があります。



からだすこやか体操

各種目10秒間行いましょう。痛みのない気持ちの良いところで止めると効果的！！動作中は呼吸を止めないようにしましょう。



- 1 肩の上げ下げ
- 2 頭を左右に倒します
- 3 背中を丸めます
- 4 胸を張ります
- 5 背伸び運動
- 6 体側運動
- 7 足首回し
- 8 太もも伸ばし
- 9 深呼吸

◎自身や、同伴者の体力・体調に合わせて無理なく楽しみましょう。◎夜間や、足元の悪いコースでは、安心安全を最優先し、出来るだけ複数人数でウォーキングを楽しみましょう。