

きりしま さるくロード

牧園
持松地区

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の場合です。

〈モデルコース〉

A コース **1,000mコース** 【所要時間】約16分 【歩数】1,600歩
【消費カロリー】約32kcal

B コース **1,800mコース** 【所要時間】約28分 【歩数】2,800歩
【消費カロリー】約56kcal

C コース **2,500mコース** 【所要時間】約39分 【歩数】3,900歩
【消費カロリー】約78kcal

※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。



◎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。