

きりしま さるくロード

国分
国分東地区

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 1,600mコース

【所要時間】約24分
【歩数】2,400歩 【消費カロリー】約48kcal

B 2,600mコース

【所要時間】約40分
【歩数】4,000歩 【消費カロリー】約80kcal

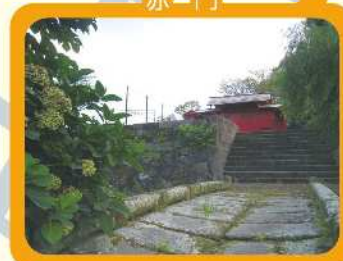
C 3,800mコース

【所要時間】約58分
【歩数】5,800歩 【消費カロリー】約116kcal

※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。



TSUTAYA



スタート・ゴール

石塚内科

国分ふれあいの郷

赤門

市立
国分小学校

県立
国分高等学校

伊勢神社

県立国分高等学校

金剛寺跡

眞應正人廟鳥居



国分総合
プール

霧島市国分武道館

伊勢神宮



県立国分高等学校

金剛寺跡

眞應正人廟鳥居

Uターン

Uターン

Uターン



弟子丸池



児童公園



霧島市国分運動公園
多目的屋内運動場



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 膝を胸に近づける



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。