

きりしま さるくロード

隼人町
松永地区

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70m）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 1,700mコース

【距離】1,700m 【所要時間】約26分
【歩数】2,600歩 【消費カロリー】約52kcal

B コース 2,200mコース

【距離】2,200m 【所要時間】約33分
【歩数】3,300歩 【消費カロリー】約66kcal

C コース 2,700mコース

【距離】2,700m 【所要時間】約41分
【歩数】4,100歩 【消費カロリー】約82kcal

※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。



スタート・ゴール

菅原神社
磨崖仏史跡公園

医師会
医療センター

松永局

みゆき苑



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