

きりしま さるくロード

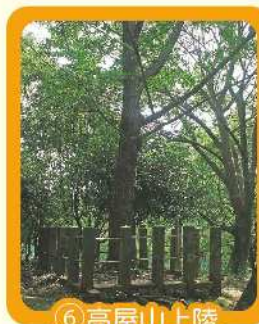
溝辺
水尻・横頭地区

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。



⑥高屋山上陵



⑥高屋山上陵



⑥高屋山上陵

〈モデルコース〉

A 4,000mコース

【所要時間】約61分 【歩数】約6,100歩
【消費カロリー】約122kcal

B 7,000mコース

【所要時間】約107分 【歩数】約10,700歩
【消費カロリー】約214kcal

※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。



⑧愛郷平和記念公園



⑤高屋山上陵入口



①横頭公民会館



⑨愛郷平和記念公園入口



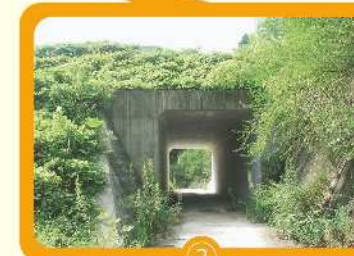
⑦田園



④



③鷹屋神社



②

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。