

きりしま さるくロード

国分
上井地区

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15分 【歩数】1,500歩
【消費カロリー】約30kcal

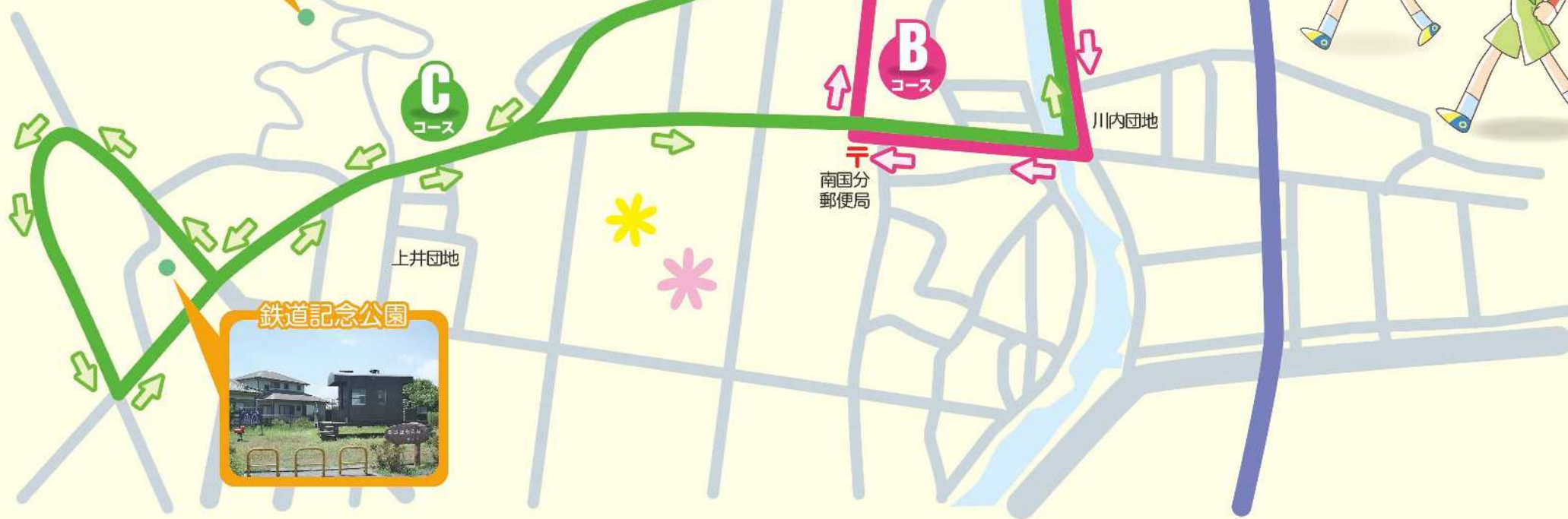
B コース 3,000mコース

【所要時間】約46分 【歩数】4,600歩
【消費カロリー】約92kcal

C コース 5,000mコース

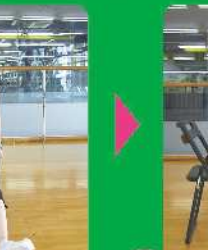
【所要時間】約76分 【歩数】7,600歩
【消費カロリー】約152kcal

※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 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。