きりしま さるくロード

国分 東襲山地区

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 60 kgの人の場合です。

〈モデルコース〉

A コース 1,100mコース
【距離】1,100m【所要時間】約16分
【歩数】1,600歩【消費カロリー】約32kcal

B コース 2,500mコース
【距離】2,500m【所要時間】約38分
【歩数】3,800歩【消費カロリー】約76kcal

C コース 3,200mコース
【距離】3,200m【所要時間】約49分
【歩数】4,900歩【消費カロリー】約98kcal

D コース 3,800mコース
【距離】3,800m【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。

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