

きりしま さるくロード

福山町
小廻地区

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 1,000mコース

【距離】1,000m 【所要時間】約15分
【歩数】1,500歩 【消費カロリー】約30kcal

B 2,000mコース

【距離】2,000m 【所要時間】約30分
【歩数】3,000歩 【消費カロリー】約60kcal

※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。

