

きりしま さるくロード

霧島
永水地区



〈モデルコース〉

A コース **5,500mコース**

【距離】 5,500m 【所要時間】 約84分
【歩数】 8,400歩 【消費カロリー】 約168kcal

B コース **2,000mコース**

片道【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。

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の場合です。



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