

きりしま さるくロード

霧島
向田地区

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。

〈モデルコース〉

A 豊後迫コース (2,200m)

【所要時間】 約33分 【歩数】 約3,300歩
【消費カロリー】 約66kcal

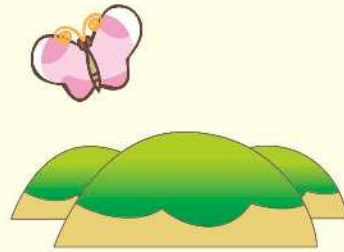
B 向田コース (4,000m)

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

C 床浪～春山コース (4,000m)

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

※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。



春山道路改修記念碑
Cスタート・ゴール

島田家キリシマツツシ



春山入口



向田七社神社



尾谷バス停



豊後迫公民館
Aスタート・ゴール



向田公民館
Bスタート・ゴール



飯富神社



日豊本線線路

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。