

# きりしま さるくロード

国分  
姫城地区

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** 2,000mコース

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

**B** 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** 5,600mコース

【所要時間】約86分  
【歩数】8,600歩【消費カロリー】約172kcal

※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。