きりしま さるくロード

福山 大廻地区

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 65m）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 / 錦江パールコース〉

A コース 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 コース 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 コース 5,000mコース

【所要時間】約76分
【歩数】7,600歩【消費カロリー】約152kcal

〈モデルコース / サンセット展望コース〉

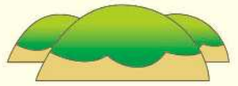
D コース 2,000mコース

【所要時間】約30分
【歩数】3,000歩【消費カロリー】約60kcal

E コース 4,000mコース

【所要時間】約61分
【歩数】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。



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。