

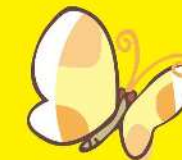
きりしま さるくロード

隼人
富隈地区

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コース** 1,500mコース 【所要時間】約24分 【歩数】2,400歩
【消費カロリー】約48kcal
- Bコース** 2,000mコース 【所要時間】約31分 【歩数】3,100歩
【消費カロリー】約62kcal
- Cコース** 2,800mコース 【所要時間】約44分 【歩数】4,400歩
【消費カロリー】約88kcal

※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 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
- ◎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。