

きりしま さるくロード

溝辺
永尾地区

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 コース **1,400mコース**

【所要時間】約21分 【歩数】約2,100歩
【消費カロリー】約42kcal

B コース **2,500mコース**

【所要時間】約38分 【歩数】約3,800歩
【消費カロリー】約76kcal

C コース **4,000mコース**

【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。

丹生附公民館
A・B・C スタート・ゴール

県民の森入り口

自然薬草の森

県民の森緑化センター

丹生附橋

猪之神様千匹塚

宇曾ノ木川

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



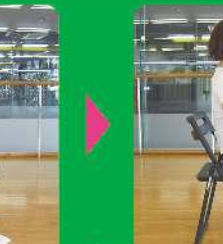
2 頭を左右に倒します



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。