

# きりしま さるくロード

溝辺  
曾我地区

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 1,200mコース

【所要時間】約18分 【歩数】約1,800歩  
【消費カロリー】約36kcal

### B 2,400mコース

Aコース×2  
【所要時間】約36分 【歩数】約3,600歩  
【消費カロリー】約72kcal

※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。