

きりしま さるくロード

国分
国分西地区

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 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 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。



◎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。