

# きりしま さるくロード

霧島  
栢野地区

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。

※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。

**野上コース**  
**A 1,000mコース**

【所要時間】約15分 【歩数】約1,500歩  
【消費カロリー】約30kcal

**B 2,000mコース**

【所要時間】約30分 【歩数】約3,000歩  
【消費カロリー】約60kcal

**C 3,000mコース**

【所要時間】約40分 【歩数】約4,600歩  
【消費カロリー】約92kcal

**栢田コース**  
**D 2,000mコース**

【所要時間】約30分 【歩数】約3,000歩  
【消費カロリー】約60kcal

**E 2,200mコース**

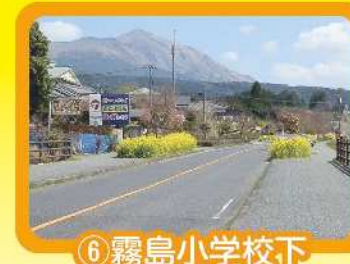
【所要時間】約33分 【歩数】約3,300歩  
【消費カロリー】約66kcal

**F 2,200mコース**

【所要時間】約33分 【歩数】約3,300歩  
【消費カロリー】約66kcal



①野上公民館  
A・B・Cスタート・ゴール



⑥霧島小学校下



③野上神社



④グラウンドゴルフ場



②霧島台配水池



⑤栢田自治公民館  
D・E・Fスタート・ゴール



⑧吹切馬頭観音



⑦栢田橋と霧島川



## 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。