

# きりしま さるくロード

清 辺  
麓原地区

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 1,700mコース

【所要時間】約27分 【歩数】2,700歩  
【消費カロリー】約54kcal

### B コース 2,300mコース

【所要時間】約36分 【歩数】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。



◎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。