

# きりしま さるくロード

国分  
川内地区

〈モデルコース〉

**A**  
コース **4,100mコース**

【所要時間】約64分 【歩数】6,400歩  
【消費カロリー】約128kcal

**B**  
コース **2,200mコース**

【所要時間】約34分 【歩数】3,400歩  
【消費カロリー】約68kcal

※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。

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。



## 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。