

きりしま さるくロード

溝辺
西原地区

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 2,100mコース (久保山コース)

【所要時間】約33分 【歩数】3,300歩
【消費カロリー】約66kcal

B コース 5,000mコース (十三塚コース)

【所要時間】約77分 【歩数】7,700歩
【消費カロリー】約154kcal

※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。