きりしま さるくロード

牧園 高千穂地区

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 60 kgの人の場合です。

〈モデルコース〉

A コース 1,600mコース

【所要時間】約25分　【歩数】2,500歩
【消費カロリー】約50kcal

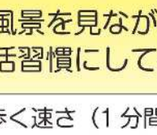
B コース 1,800mコース

【所要時間】約28分　【歩数】2,800歩
【消費カロリー】約56kcal

C コース 2,400mコース

【所要時間】約37分　【歩数】3,700歩
【消費カロリー】約74kcal

※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。



霧島高原
国民休養地

霧島国際音楽ホール
（みやまコンセール）

A コース
2周1.6km（1周800m）

スタート・ゴール

霧島高原乗馬クラブ

B コース

ストアー
いわした

グラウンドゴルフ場

C コース

キャンプ場

霧島自然ふれあいセンター

森のパン屋さん

牧場クリーンセンター

奥歯科医院

グリーンマートあべ

至霧島総合支所

エイシン工業

至霧島桜ヶ丘病院

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 背伸び運動　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。