

きりしま さるくロード

牧園町
中津川地区

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70m）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 **1,200mコース**

【距離】1,200m 【所要時間】約18分
【歩数】1,800歩 【消費カロリー】約36kcal

B コース **4,000mコース**

【距離】4,000m 【所要時間】約61分
【歩数】6,100歩 【消費カロリー】約122kcal

C コース **3,000mコース**

【距離】3,000m 【所要時間】約46分
【歩数】4,600歩 【消費カロリー】約92kcal

D コース **1,000mコース**

【距離】1,000m 【所要時間】約15分
【歩数】1,500歩 【消費カロリー】約30kcal

※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。



大関霧島の力石があります。



中津川小学校

中津川保育園



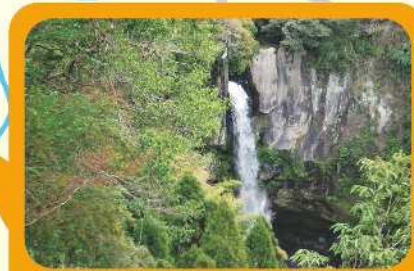
スタート・ゴール

階段

和気神社



和気神社 犬飼滝 滝見台



日本百景のひとつ。



田の神様

笹之段橋

持松公民館

上中津川

横瀬温泉

A1 コース

B コース

スタート・ゴール

スタート・ゴール

伊邪那岐神社

中津川地区公民館

中津川橋

戸之迫バス停



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