

きりしま さるくロード

霧島
狭名田地区

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の人の場合です。

〈堀之内コース〉

A コース **2,000mコース**

【所要時間】約30分 【歩数】約3,000歩
【消費カロリー】約60kcal

B コース **1,500mコース**

【所要時間】約23分 【歩数】約2,300歩
【消費カロリー】約46kcal

〈狭名田コース〉

C コース **2,400mコース**

【所要時間】約36分 【歩数】約3,600歩
【消費カロリー】約72kcal

D コース **1,200mコース**

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

〈市後柄コース〉

E コース **2,000mコース**

【所要時間】約33分 【歩数】約3,300歩
【消費カロリー】約66kcal

F コース **4,100mコース**

【所要時間】約63分 【歩数】約6,300歩
【消費カロリー】約126kcal



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。