

# きりしま さるくロード

国分  
川原地区

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の人の場合です。



## A ゆるやかな景観コース

【距離】2,000m 【所要時間】約30分  
【歩数】3,000歩 【消費カロリー】約32kcal

## B ふるさと景観コース

【距離】5,400m 【所要時間】約83分  
【歩数】8,300歩 【消費カロリー】約160kcal

### 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 膝を胸に近づける

6 体側運動

7 足首回し

8 太もも伸ばし

9 深呼吸