

きりしま さるくロード

福山
下牧之原地区

〈モデルコース〉 ※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。

A
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

B
コース **3,100mコース**

【所要時間】約47分 【歩数】4,700歩
【消費カロリー】約94kcal

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。



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

◎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。