

きりしま さるくロード

溝辺町
三縄地区

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？

〈モデルコース〉

A
コース

900mコース

【距離】 900m 【所要時間】 約13分
【歩数】 1,300歩 【消費カロリー】 約26kcal

B
コース

1,300mコース

【距離】 1,300m 【所要時間】 約20分
【歩数】 2,000歩 【消費カロリー】 約40kcal

C
コース

2,500mコース

【距離】 2,500m 【所要時間】 約38分
【歩数】 3,800歩 【消費カロリー】 約76kcal

※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。

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。

