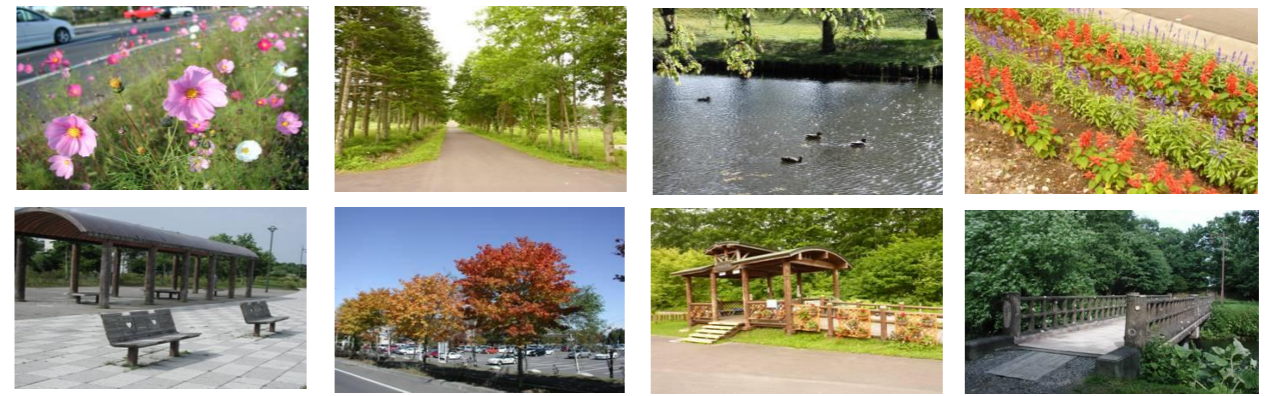


おすすめ ウォーキングコース

なかなか健康なかしべつ



ウォーキング

- 十分な準備体操・整理体操を忘れずに。
- 体調の悪いときは、お休みしましょう。
- 極端に寒い日・暑い日は、お休みしましょう。
- 『のどが渴いた』と思う前に、水分補給。
- 歩く速度は、マイペースで。
- 途中で体調が悪くなったときには休憩し、迷わず引き返しましょう。
- 車に気をつけて歩道を歩きましょう。
- 夜間や森林が多い場所、人通りの少ないコースは特に、複数で歩くなど安全に留意しましょう。
- 保健センターでは各コースの管理や整備は行っておりません。時期によって歩きにくくなるコースもあるかと思ひ

◎ウォーキングで消費されるカロリーは？

《消費カロリー (kcal)》
 $0.076 \sim 0.082 \times \text{体重 (kg)} \times \text{歩いた時間 (分)}$

※体重1kgが1分間に消費するエネルギー=0.076~0.082

例) 体重60kgの方が30分ウォーキングをすると…
 $0.076 \sim 0.082 \times 60 \text{ (kg)} \times 30 \text{ (分)}$
 =137~148kcal消費されることになります!!



オレンジコース
 (空港コース)
 距離 2,566m
 時間 約35分
 歩数 約4,000歩
 ♪コスモスとハマナスが見どころ。

ブルーコース
 (IBJR線跡地コース)
 距離 3,031m
 時間 約50分
 歩数 約5,000歩
 ♪運動公園の中の遊歩道を歩いてみよう！森林の中をさわやかに楽しめる

レッドコース
 (丸山公園外周コース)
 距離 1,775m
 時間 約25分
 歩数 約2,800歩
 ♪丸山公園の中を通るのもおすすめ！鳥やリス、季節の花など自然を楽しめ

ピンクコース
 (白樺並木コース)
 距離 3,563m
 時間 約1時間
 歩数 約5,500歩
 ♪もみじと白樺並木が

グリーンコース
 (しるべつと・バイパスコース)
 距離 4,212m
 時間 約1時間15分
 歩数 約6,600歩
 ♪コスモスが見どころ！