

ウォーキングマップ 八町大路コース

1周 900m

2周 1800m

まち八町
江戸時代初期に白井藩主稲葉氏が、商いの町として本町、新町、横町、浜町、掛町、豊原町、田町、唐人町を整備した。しっくい壁や木造3階の建物、窓び返し、石敷きなど、昔の面影が数多く残っているので探してみましょう。



●ウォーキングのポイント



●ウォーキングの効果

ウォーキングを行う事で、心肺機能が高まり、血行がよくなり筋力低下を防ぎ、骨が強くなります。また、脳が活性化され、認知症予防にも効果があります。

●頻度と強度

週3回程度でも効果はあります。ウォーキングを初めて始める人や体調によっては、距離やペースを調整してください。ウォーキングしながらおしゃべりができる程度のペースで行いましょう。無理は禁物です。週に1日か2日は休養しましょう。

消費カロリーの目安

30分の運動で消費するカロリー	
散歩 (60m/分)	65kcal
速歩 (80m/分)	95kcal
ジョギング (100m/分)	130kcal

※体重60kgの場合



二王座歴史の道やお寺等があり、歴史を感じられるコースです。