

# ウォーキングマップ 市浜ウォーキングコース

— Aコース 1周 5000m  
— Bコース 1周 3000m



## ●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、心臓機能が上がり、血行がよくなったり筋力低下を防ぎ、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。

## ●補足と強度

廻る回数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日が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



石仏など見どころがあり、川沿いの清々しい風を感じるコースです。