

ウォーキングマップ

佐志生ウォーキングコース

1周 2000m



●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。

●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ほどのペースで行いましょう。無理は禁じます。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



海岸沿いの黒島や三ツ子島の絶景が望めるコースです。