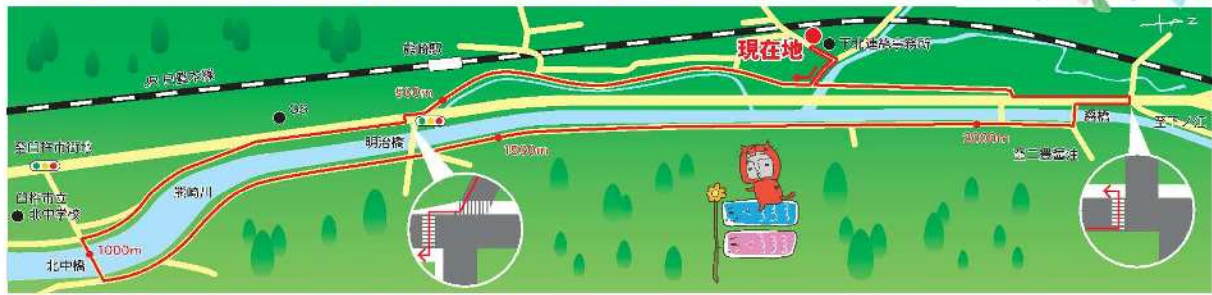


ウォーキングマップ

つながる下北ウォーキングコース 1周 2620m



●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

※標準体重の時の消費



川沿いの清々しい風を浴びながら四季の変化を楽しめるコースです。