

ウォーキングマップ ふかんさくらコース 1周 3100m

ふかんさくらとは
江戸時代、洪水に悩まされた望月の白津川に水の力をうまく
流す堤防を造った、疋田不欠（ひきだらかん）という人物に
ちなんでつけられた河津桜の異称。2月中旬～3月上旬に
ピンク色の花が見頃を迎える。



●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、心肺機能が上がり、血行がよくなったり筋力低下を防止、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。

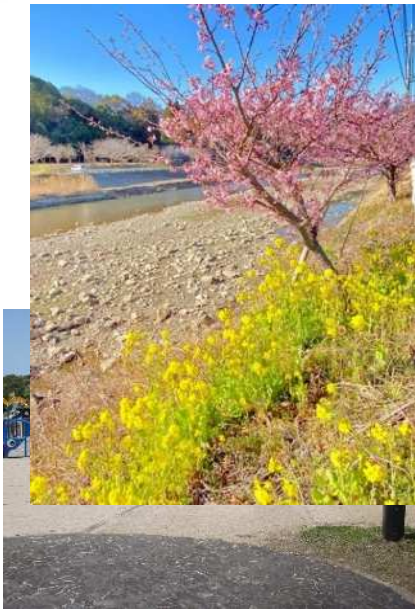
●頻度と強度

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の目安



春は河津桜が満開となり、秋は稲穂の輝きが楽しめるコースです。