

# きくがわ健康歩こうマップ



内田地区センター発着 のんびり内田さんぽコース



国指定重要文化財  
応声教院

電子部品  
製造会社

上小笠川



約4km  
達成



見晴らしが良く  
気持ちよく歩けます



横断歩道を渡る

川沿いを歩行

橋を渡ったら左折



魚屋



保育園



内田小学校



スタート  
ゴール



内田地区  
センター

全長	約5km
所要時間	1時間10分前後 約7,000歩
消費カロリー	約250キロカロリー 市販の食パン 6枚切り(ジャムなし) 1枚+1/2枚分

内田地区センターの駐車場をご利用ください

## 日常で歩数を増やすコツ

- スーパーや勤務先の駐車場はなるべく遠くへ駐車してみよう
- エレベーター・エスカレーターを使わず階段を利用してみよう
- 近距離なら車や自転車を避け、歩いてみよう

雨などで外にウォーキングに行けない日でも、家の中でストレッチや体操をして筋力が落ちないように意識しましょう！

## 生活中で歩く工夫をしましょう



ウォーキング  
1km

約50キロ  
カロリー消費

チョコチップ  
クッキー2枚  
約100キロカロリー = ウォーキング  
約2km

からあげ3個  
約200キロカロリー = ウォーキング  
約4km

ハンバーガー1個  
約500キロカロリー = ウォーキング  
約10km