

まくがわ健康歩こうマップ



中央公民館発着 初心者ゆるやかコース

全長 約4km
所要時間 1時間前後 約6,000歩
消費カロリー 約200キロカロリー
 市販のおにぎり1個分



正しい歩き方とウォーキングの注意

ウォーキング前に準備運動や体操をしましょう。運動の効果を高め、けがの予防にもつながります。

体調がすぐれない場合はウォーキングを控えましょう。



交通ルールを守って歩きましょう

夜間は明るい色の服装や反射材をつけましょう

楽しくウォーキングするために

- 歩数、距離の目標を決める
- 観光地を巡る、写真をとる
- ウォーキング仲間を見つけるなどを意識してみましょう