き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 八幡神社 折り返し 全 長 約4km コンビニ

所要時間 1時間前後 約6.000歩 約200キロカロリー 「消費カロリー) 市販のおにぎり1個分

約<mark>1</mark>km 達成 右側を

好運寺

約<mark>2</mark>km

島田掛川 信用金庫 BANK

ゴール

黒沢公園

中央公民館

300

背筋を伸ばし

胸を張る やや前傾姿勢

中央公民館の駐車場をご利用ください

小笠北小学校

約<mark>3</mark>km 達成

塩の道公園 (アスレチックあり)

黒田家 代官屋敷 折り返し

川沿い歩行

歩道を

100 200

下り坂

約4km 達成 スーパーマーケット

400

500m

交通ルールを 守って 歩きましょう

=横断歩道

夜間は明るい色の服装や 反射材をつけましょう

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。



つま先から蹴り出す

服装

通気性がよく 動きやすい服装で 実施しましょう

持ち物

水分とタオルは 忘れずに!

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