

上豊州公民館コース

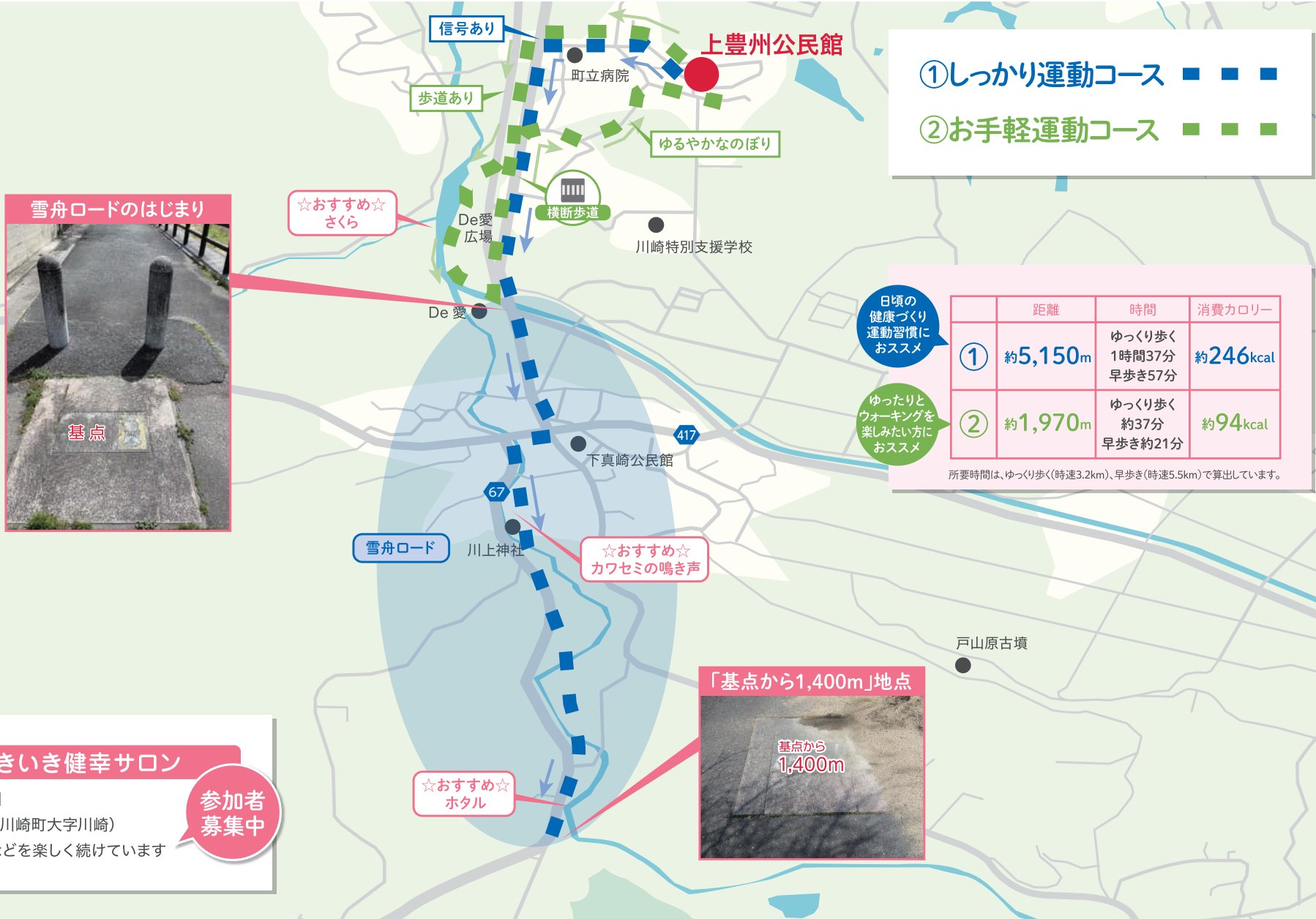
地元のひとたちでつくった ウォーキングマップ



このマークは横断歩道です。
交通ルールを守って
歩きましょう



このマークは踏切です。
気をつけて
渡りましょう



- ① しっかり運動コース ■ ■ ■
- ② お手軽運動コース ■ ■ ■

	距離	時間	消費カロリー
①	約5,150m	ゆっくり歩く 1時間37分 早歩き57分	約246kcal
②	約1,970m	ゆっくり歩く 約37分 早歩き約21分	約94kcal

日頃の健康づくり運動習慣におススメ

ゆったりとウォーキングを楽しみたい方におススメ

所要時間は、ゆっくり歩く(時速3.2km)、早歩き(時速5.5km)で算出しています。



上豊州いきいき健幸サロン

活動日時 第2・第4月曜日

活動場所 上豊州公民館(川崎町大字川崎)

活動内容 体操や脳トレなどを楽しく続けています

参加者募集中