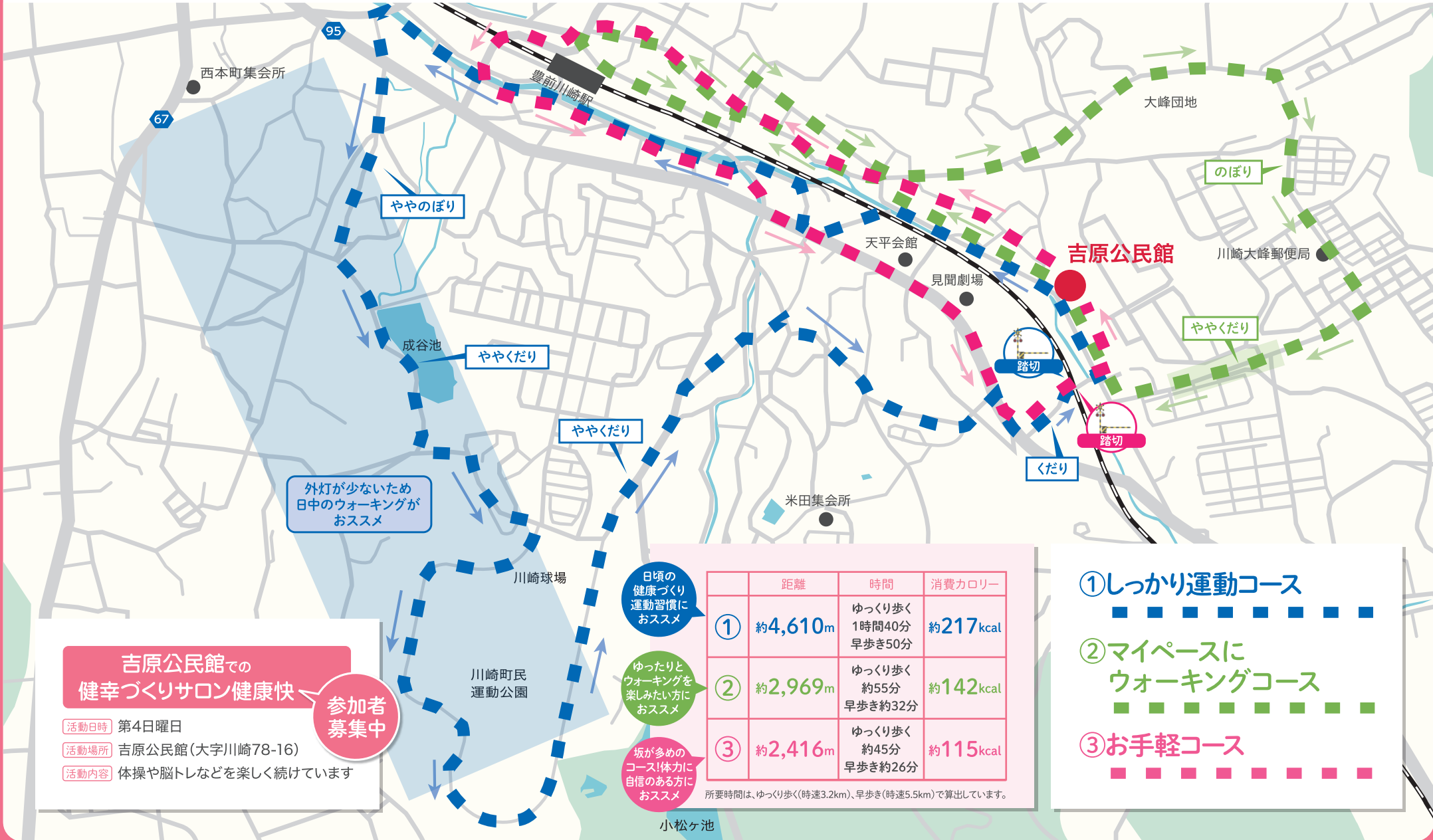


吉原公民館コース

地元のひとたちでつくった

ウォーキングマップ



**吉原公民館での
健幸づくりサロン健康快**

**参加者
募集中**

活動日時 第4日曜日
活動場所 吉原公民館(大字川崎78-16)
活動内容 体操や脳トレなどを楽しく続けています

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

坂が多めのコース!体力に
自信のある方におススメ

	距離	時間	消費カロリー
①	約4,610m	ゆっくり歩く 1時間40分 早歩き50分	約217kcal
②	約2,969m	ゆっくり歩く 約55分 早歩き約32分	約142kcal
③	約2,416m	ゆっくり歩く 約45分 早歩き約26分	約115kcal

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。

- ① しっかり運動コース
- ② マイペースにウォーキングコース
- ③ お手軽コース