

本町公民館コース

ウォーキングマップ

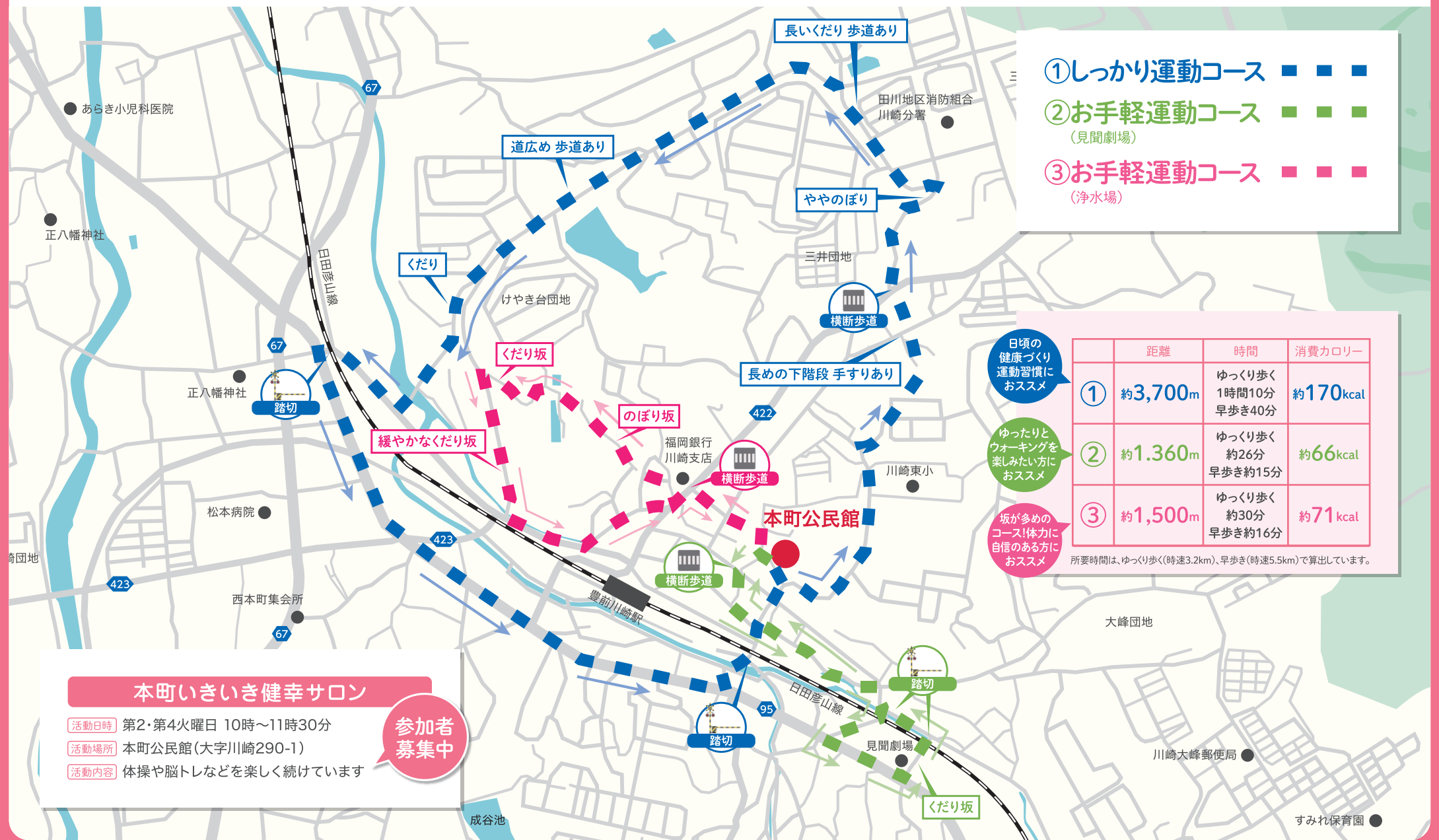
地元のひとたちでつくった



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 (見聞劇場) ■■■
- ③ お手軽運動コース (浄水場) ■■■

	距離	時間	消費カロリー
①	約3,700m	ゆっくり歩く 1時間10分 早歩き40分	約170kcal
②	約1,360m	ゆっくり歩く 約26分 早歩き約15分	約66kcal
③	約1,500m	ゆっくり歩く 約30分 早歩き約16分	約71kcal

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

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。

本町いきいき健幸サロン

活動日時 第2・第4火曜日 10時~11時30分

活動場所 本町公民館(大字川崎290-1)

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