

みんなでウォーキングマップ 堅神・池上・屋内



コースA 一周 約 3.1 km
 池上公園→国道42号線→
 観音寺→鉄工所前→玉泉寺→
 小学校→屋内→池上公園

コースB 片道 約 1 km
 池上公園→堅神神社

コースC 一周 約 1.9 km
 小学校→墓道（墓へ行く道）→
 鉄工所前→観音寺→国道42号→
 池の浦駅前→小学校

コースD 一周 約 0.8 km
 堅神の田んぼ周り

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。これは、ごはん約50g(茶碗1/3杯)に相当します。



ウォーキング時の注意

- ①始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は、無理せず休みましょう。

