

ウォーキングマップ 国崎



- Aコース【片道約900m】**
☆バス停～せんげんさん
- Bコース【約1000m】**
☆バス停～町内1周
- Cコース【片道約800m】**
☆バス停～鎧崎まわり
- Dコース【片道約700m】**
☆バス停～ダイアナビーチ



ウォーキング時の注意

- ①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。



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。約90kcalの食べ物は...

ご飯約50g (茶碗1/3杯)	ビール約220ml (350ml缶6割)	ヨモギ餅約30g (約1/3個)	きんこ芋約30g (約1個分)