

ウォーキングマップ 桃取



— Aコース【片道約313m】

☆サンビーチ

— Bコース【片道約885m】

☆桃取保育所～桃寿橋

— Cコース【約770m】

☆海岸沿い・町内1周

— Dコース【約265m】

☆小浦湾1周

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。

まっすぐ
前を向く

肩の力を
抜く

お腹に力
を入れる

前後に
大きく振る

かかとで着地し、つま先で蹴り出す

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)



チョコ約16g
(5かけ分)