

本浦 みんなでウォーキング マップ



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

麻生の浦大橋コース (約 3.3 km)

公民館 → 麻生の浦大橋 → 今浦歓迎門 → 浦神社 → 今浦歓迎門 → 麻生の浦大橋 → かき横丁 → 公民館

ゆっくりコース (約 1.5 km)

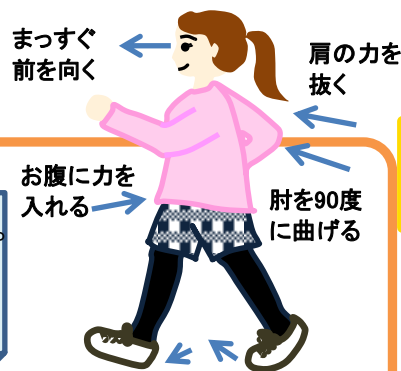
公民館 ⇄ かき横丁 ⇄ 駐在所 (交番) ⇄ 向井団地

小学校コース (約 2.8 km)

公民館 ⇄ 駐在所 (交番) ⇄ 鏡浦橋 ⇄ 鏡浦小学校

ウォーキングの注意点

- ①体調の悪いときは無理をせず休みましょう。
- ②歩きやすい靴・服装で歩きましょう。
- ③準備運動をしてからスタートしましょう。
- ④こまめに水分補給をしましょう。



かかとで着地し、つま先で蹴りだす