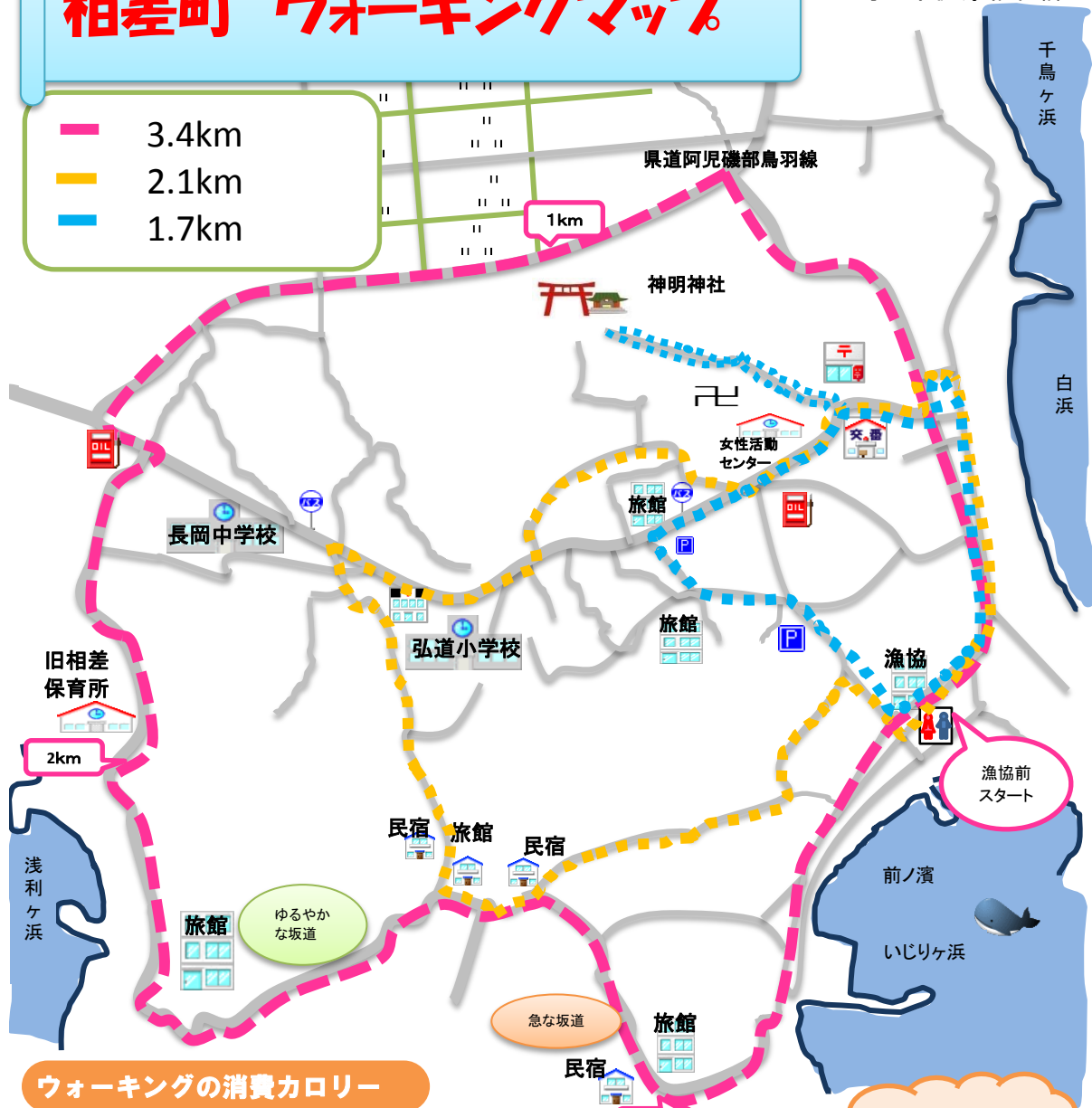


平成26年度作成
相模町内会
鳥羽市健康福祉課



普通步行			
距離	1.7km	2.1km	3.4km
體重 \ 時間	25分	30分	50分
50kg	63kcal	78kcal	127kcal
60kg	76kcal	94kcal	152kcal
70kg	89kcal	110kcal	178kcal
80kg	101kcal	125kcal	203kcal

例えば

ご飯150g
252kcal

350ml ビール	140kcal
発泡酒	158kcal



まっすぐ前を向く

肩の力を抜く

お腹に力を入

前後に大きく振る

かかとで着地し、つま先で蹴りだす

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。