



坂手

ウォーキングマップ

- Aコース (片道約1km)**
消防格納庫→ペンション入口
- Bコース (片道約850m)**
消防格納庫→海水浴場

ペンション入口
1080m

しおかぜ跡
740m

待合所
230m

小学校グラウンド
(26m)

坂手海水浴場
850m

旧小学校
330m

林昌寺境内
(10m)

若宮神社

旧小学校

公民館

連絡所

郵便局

漁協

消防署

定期船のりば

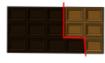
体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物は...



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)

ウォーキング時のポイント

- まっすぐ前を見る
- 肩の力をぬく
- 腕を前後に大きくふる
- かかとで着地しつま先で蹴り出す
- お腹に力を入れる

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。