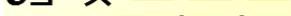


# 白木 ウォーキングマップ

**Aコース**   
丸又鉱業～  
国道167号線沿い  
片道【約1.1km】

**Bコース**   
白木信号～  
国道167号線沿い  
片道【約0.8km】

**Cコース**   
コミュニティセンター  
⇄ 第二伊勢道路周り  
【約1.7km】



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)

  
野菜直売  
百菜

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、つま先で蹴りだす

