



とぎつ海と緑の運動公園 ウォーキングコースを楽しもう!



絵柄のついたマンホールが
5箇所あるよ。さがしてみよう!!

100mおきに
距離表示があるよ。

100m

1周 650m

健康遊具広場

※令和7年度完成予定

正しいウォーキングフォーム

あごは軽く引き、
肩の真上に耳が
くるように

肩・首・腕の力は
抜いて首筋と背筋
は伸ばす

お尻やおなかを
緊張させる
(肛門を締める感じ)

腕はできるだけ
大きく振る

膝を伸ばして
まっすぐ前に
踏み出す

後ろ足のつま先
でしっかりキック



「いつもより早く歩く」がウォーキングのイメージです。

30分のウォーキングで消費できるカロリー

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
消費カロリー	75kcal	90kcal	105kcal	120kcal

カステラ



1切(50g)
160kcal

みかん



1個(75g)
40kcal

からあげ



1個(30g)
90kcal

ビール



350ml
140kcal

※外周道路は駐車禁止です。B&G海洋センター駐車場をご利用ください。