

とうおん健康づくりの会 ウォーキングマップ ～南吉井小学校周辺～



——— おすすめコース
- - - - 小学校通学路



どれもみんな 100 kcal
(運動量は体重60kgの場合)

普通歩行 30分	速歩 25分	自転車 25分
----------	--------	---------

みかん(2個)

ごはん(軽1杯)

ビール(中ジョッキ半分)

厚生労働省「エクササイズガイド2006」参考

