

参加無料

興部町ウォーキングマップコースを歩いてみましょう！

# ウォーキングマップ体験会のご案内



昨年完成した**興部町ウォーキングマップコース**の**体験ウォーキング**を下記の日程で行います。

『健康づくりのためにウォーキングを日頃の運動に取り入れてみたい！』『日頃のウォーキングをより効果的に行いたい！』『ウォーキングはどの程度の運動か体験してみたい』など、どなたでも参加可能です。個人の体力やからだの状態に合わせて、スタッフがサポートしますので、ウォーキング初心者の方も大歓迎です！！

ぜひこの暖かい季節に、心地の良い風を感じながらウォーキングを体験してみませんか？

日時：第1回目【サイクリングロードコース】 平成25年6月19日(水)9:30~11:30

第2回目【スキー場コース】 6月26日(水) 同上

  第3回目【モーモー城コース】 7月 3日(水) 同上

第4回目【沙留コース】 7月17日(水) 同上

\*一部日程のみの参加も可能です。

\*沙留コースを希望される方で現地まで送迎を希望される方は下記までご相談ください。

集合場所：第1~3回目 トレーニングセンター 第4回目 沙留公民館

※雨天の場合は、屋内にてウォーキング講習会を行います。

内容：実践講話 ウォーキングマップの活用について・ウォーキングの基礎知識  
4コース別体験ウォーキング

講師：NPO 法人 健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー

持ち物：タオル・飲み物・上靴（第1~3回目のみ）



【申し込み・問い合わせ】 興部町福祉保健課 健康推進係 ☎ 82-4170

☆裏面にコースを掲載していますのでご参照ください。

# 各コース詳細

※広報用に縮小しています

※体験会へ参加された方へ、ウォーキングマップを配布いたします

## ●第1回目コース●

距離 4.5 km 時間 48分 歩数 5650歩  
運動量 3.2EX 消費カロリー-250Kcal



## ●第2回目コース●

### 短コース

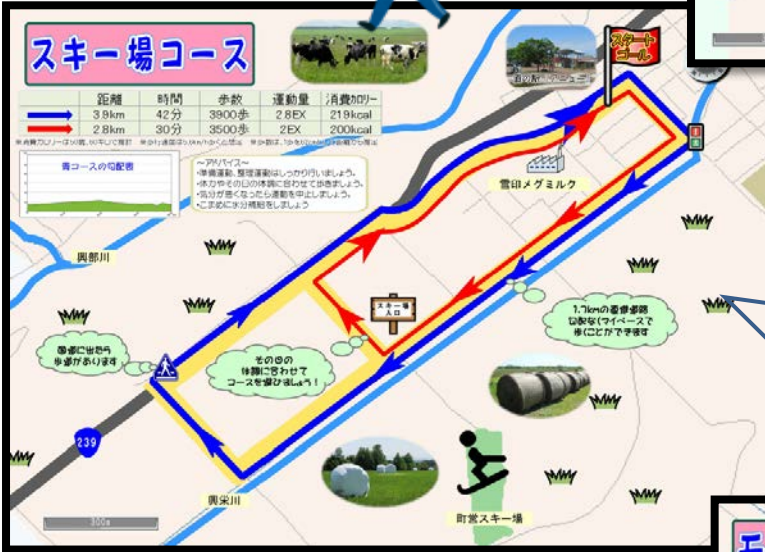
距離 2.8 km 時間 30分 歩数 3500歩  
運動量 2EX 消費カロリー-200Kcal

### 長コース

距離 3.9 km 時間 42分 歩数 3900歩  
運動量 2.8EX 消費カロリー-219kcal

## スキー場コース

距離 時間 歩数 運動量 消費カロリー  
3.9km 42分 3900歩 2.8EX 219kcal  
2.8km 30分 3500歩 2EX 200kcal



## ●第3回目コース●

### 短コース

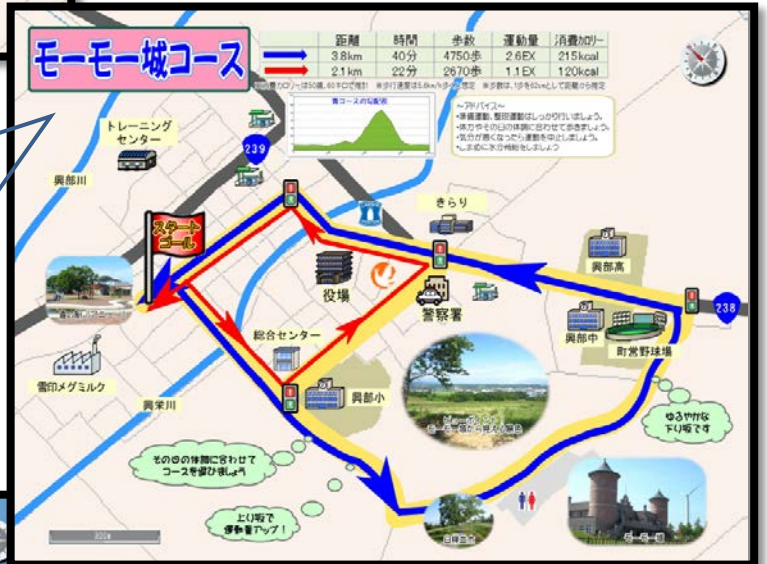
距離 2.1 km 時間 22分 歩数 2670歩  
運動量 1.1EX 消費カロリー-120Kcal

### 長コース

距離 3.8 km 時間 40分 歩数 4750歩  
運動量 2.6EX 消費カロリー-215Kcal

## モーモ之城コース

距離 時間 歩数 運動量 消費カロリー  
3.8km 40分 4750歩 2.6EX 215kcal  
2.1km 22分 2670歩 1.1EX 120kcal



## 沙留コース

距離 時間 歩数 運動量 消費カロリー  
3.3km 35分 4180歩 2.3EX 188kcal  
2.7km 20分 3350歩 1.3EX 150kcal



## ●第4回目コース●

### 短コース

距離 2.7 km 時間 20分 歩数 3350歩  
運動量 1.3EX 消費カロリー-150Kcal

### 長コース

距離 3.3 km 時間 35分 歩数 4180歩  
運動量 2.3EX 消費カロリー-188kcal

