

鶴岡市ウォーキングマップ

城下町散策コース

3.5km 45分 150kcal (体重60kg・早歩きするとき)



鶴岡公園内を使って
コースのアレンジもできます

- トイレ
- 休憩所
- 水飲み所
- アーケード



天候に左右されず
(暑い日も雪の日も)
快適に歩ける
アーケードです

まちなかに にきわい コース

4.2km 55分 200kcal
(体重60kg・早歩きするとき)



天候に左右されず(暑い日も寒い日も) 快適に歩けるアーケードです

スタート前に にこ♥ふる情報体験コーナー で健康チェック

ウォーキングをすると いいことがいっぱい!!

- 肥満の予防・解消
- 生活習慣病の予防
- 心肺機能を高める
- 脳の活性化
- ストレス解消 など



ウォーキングのポイント

- 運動前の体調を確認しましょう
- 運動前は準備体操を行いましょう
- いつでも水分補給ができるように準備しましょう
- 運動後の整理体操をしましょう
- 慣れてきたら息が上がる程度の速さで歩きましょう
(体脂肪を減らし、体力向上にもつながります)