

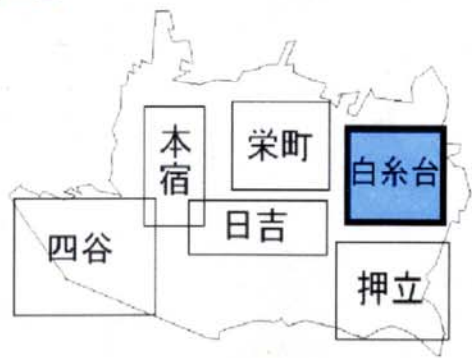
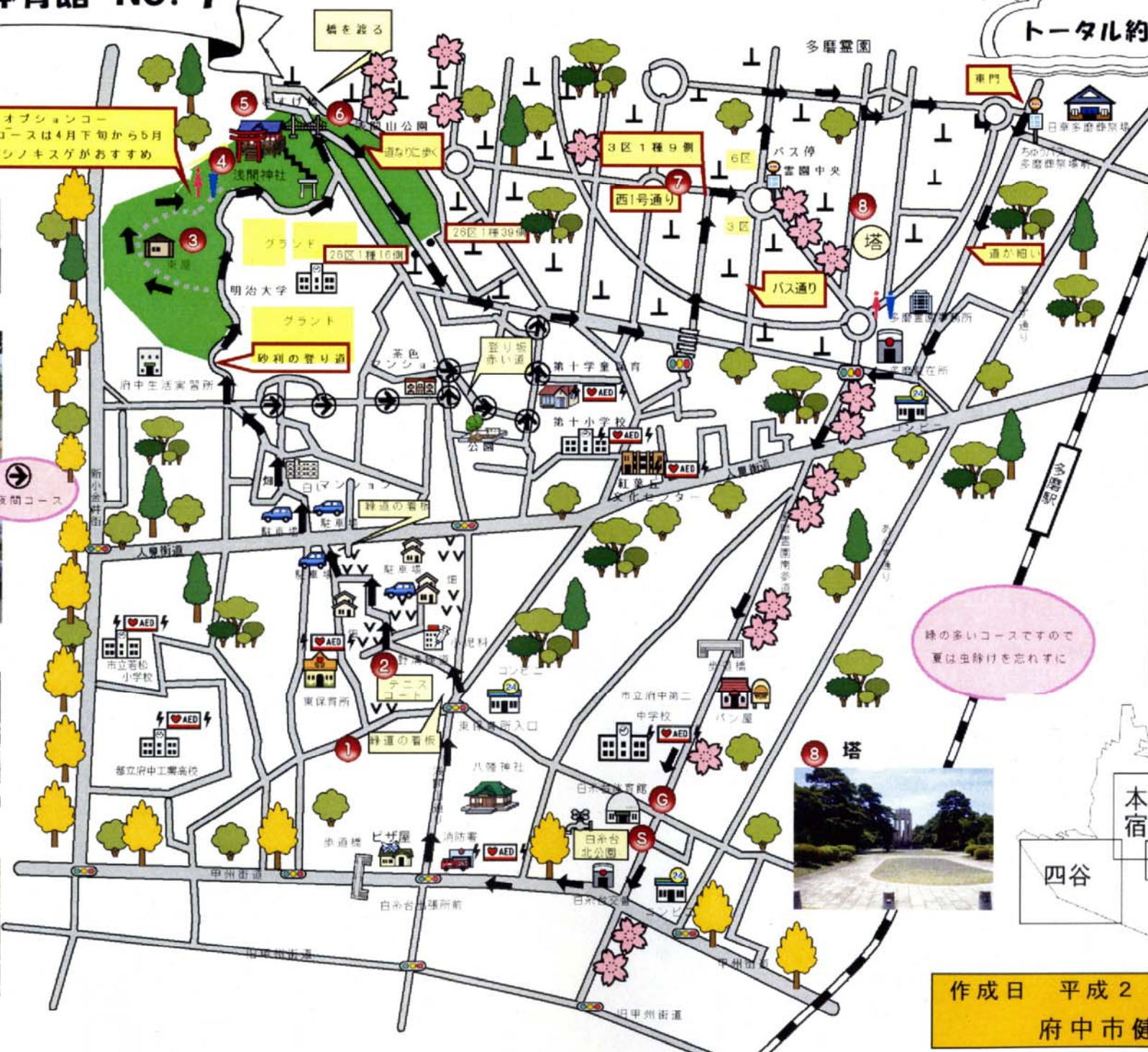
「浅間山の緑と武蔵野の小径」

白糸台体育館 NO. 1

トータル約4.5Km

- S スタート
- G ゴール
- 白糸台体育館

オプションコース
点線コースは4月下旬から5月
ムサシノキスグがおすすめ



作成日 平成21年10月
府中市健康推進課

準備体操

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



整理運動

ストレッチング：呼吸を止めず20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。



ウォーキングの運動量

白糸台体育館コースを体重60kgの方が歩いた時の消費カロリー

【同じカロリーの食品】

【コース1周】



約211kcal



ウォーキングの正しい歩き方・靴の選び方

