

おすすめよう

「いきいきいなざわ健康21」 ウォーキングで仲間づくりを



稲沢公園コース



● 青色コース 1周420メートル

● 赤色コース 1周580メートル

赤色・青色で1000メートル
消費エネルギー50キロカロリー



ウォーキングステップアップ術

ステップ 1

無理なくマイペースで、準備運動と整理運動を忘れずに。

ステップ 2

話ができる、あるいは息が切れない程度までスピードアップ。まずは、5分間。

ステップ 3

1週間に2~3回の割合で、1km歩いてみましょう。10~15分を目標に。

ステップ 4

500mもしくは1kmの単位で距離を延長。1km約10分を目安に。

ステップ 5

最終目標は6~7kmを約1時間30分。1万歩で300kcal消費を目標に。

相談は、稲沢市保健センター ☎ 21-2300