

※コース毎消費カロリー目安 ①24、②14、③33、④12、⑤21、⑥6

	日付	コースNo.	消費カロリー	備考
例	11/1	①往復	48 kcal	
1	/		kcal	
2	/		kcal	
3	/		kcal	
4	/		kcal	
5	/		kcal	
6	/		kcal	
7	/		kcal	
8	/		kcal	
9	/		kcal	
10	/		kcal	
11	/		kcal	
12	/		kcal	
13	/		kcal	
14	/		kcal	
15	/		kcal	
16	/		kcal	
17	/		kcal	
18	/		kcal	
19	/		kcal	
20	/		kcal	

少しだけ多く、少しだけ長く、少しだけ元気に🍎

歩こう 動こう

フラステン(+10分)

＼今より1日10分多くからだを動かしましょう！／

■元気にからだを動かすことで、死亡、生活習慣病等の発症、認知症発症、がんの発症、ロコモティブシンドロームのリスクを減らすことができます。
10分の活動は約1000歩の歩数、距離にすると700~800mに相当し、1年続ければ体重を約2kg減らすカロリーとなります！

動画も発信中！！

飯田市 フラステン 運動

で検索！



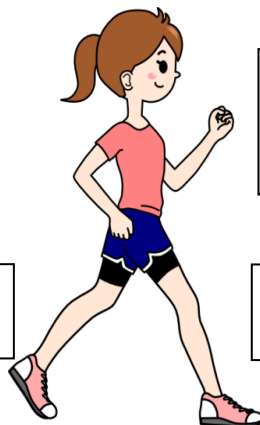
〈効果的なウォーキング〉

今より歩幅を10cm大きくしてみよう

視線は数十m先を見よう

腰から足を出すイメージ

両手を大きく振ろう



さわやかロード

ウォーキングマップ



かなにゃん