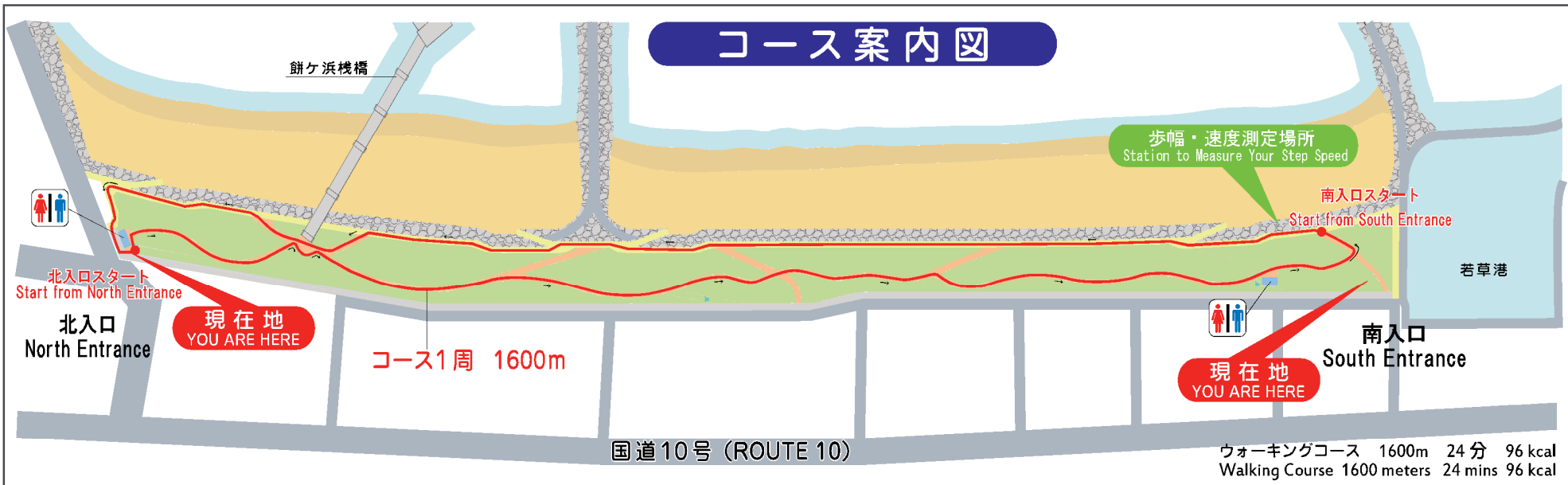


# 餅ヶ浜海浜公園ウォーキングコース

MOCHIGAHAMA BEACH PARK WALKING COURSE

## コース案内図



## 1時間あたりエネルギー消費量(kcal)

Energy Consumption per Hour (kcal)

- ゆっくりとした歩行 (walking slowly) 体重 (kg) × 2 (weight)
- 普通に歩く (walking as usual) 体重 (kg) × 3
- やや速歩き (walking quickly) 体重 (kg) × 4
- 速歩き (walking fast) 体重 (kg) × 5

いつでも、どこでもだれでもできるウォーキングは様々な病気を予防・改善する万能薬！  
まずは、からだにやさしいウォーキングからはじめ、少しずつ運動習慣を作りましょう。

Walking which can be done anytime, anywhere and by anyone, is a cure-to prevent/improve various illnesses! Let's start by walking which is easy on the body and get into exercising little by little.

体調に気をくばり無理をせず水分補給に心掛けましょう。

Look after your physical condition, don't over do it and make sure to take in water.



べっぷの海辺にぎわい創生協議会