

きれいな街並で、外灯もあり、夜のウォーキングも安心。

いきいき健康コース D [神興東地区]

消費
カロリー

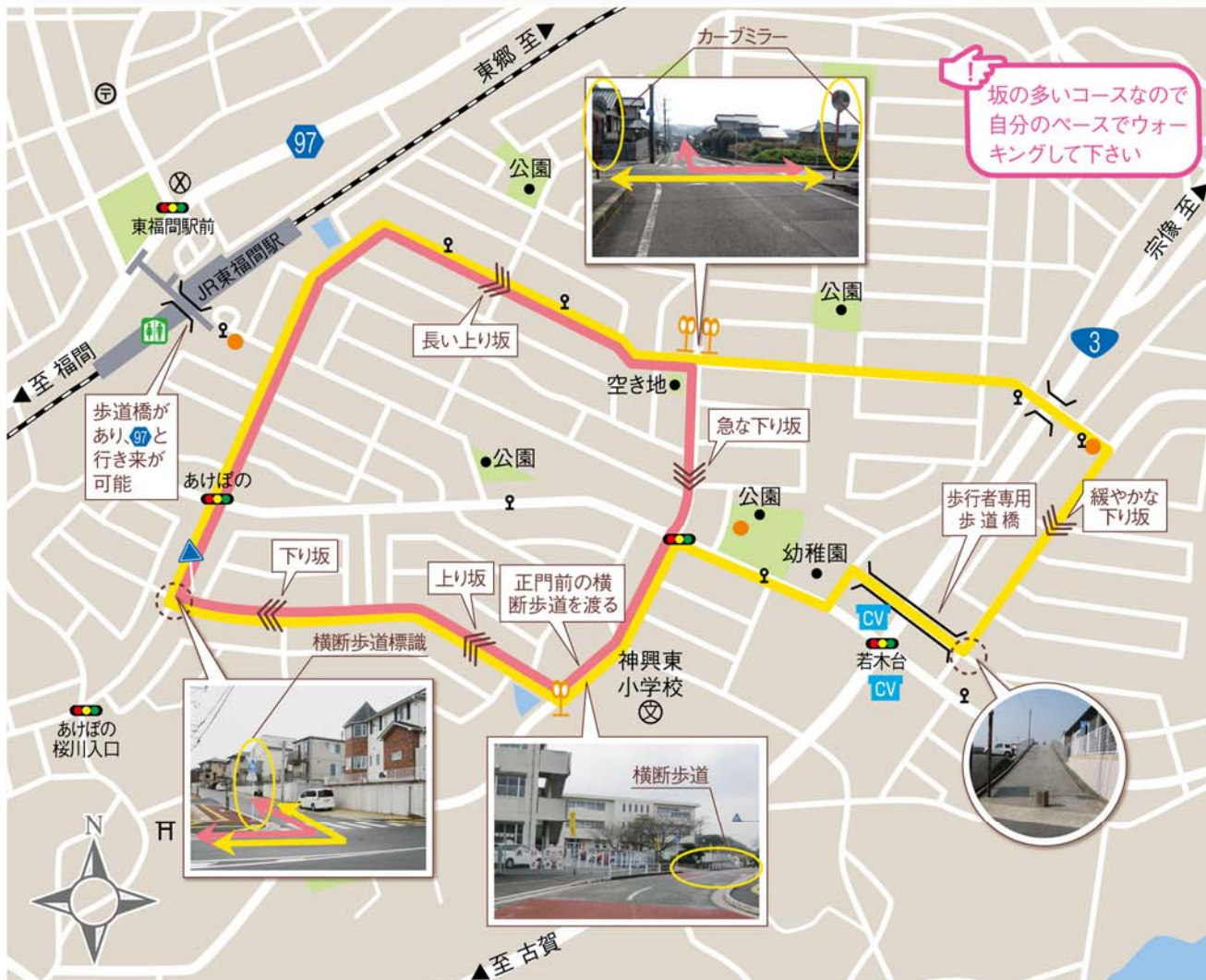
●コース 74kcal 焼き鳥(もも)約2本
●コース 112kcal 焼き鳥(もも)約3本



コース距離/約1.6km 所要時間/約20分 歩数/約2,220歩

コース距離/約2.4km 所要時間/約30分 歩数/約3,330歩

いきいき健康コース



脈拍数の測り方

脈拍を測って、ニコニコペースで運動ができていますか確かめてみましょう!



一定のスピードでウォーキング

足を止める



★の部分を手差し指、中指、薬指で触れてみましょう。少し指を立てて指先で触れると測りやすくなります。

運動停止



立ち止まって15秒後から15秒間の脈拍を数える

1分間脈拍数

15秒間の脈拍数×4+10

RPE(自覚的運動強度)

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
非常に楽である	かなり楽である	楽である	ややきつい	きつい	かなりきつい	非常にきつい								

「ややきつい」は、次の①～③を目安にしてください。

- ①楽でもなく、きつくもなく、その間のややきつい
- ②運動中にやや息が弾むが、話をする余裕がある
- ③30分くらいなら余裕を持って運動が続けられそう