

平坦で歩きやすく、犬の散歩にもオススメ!

## いきいき健康コース A [津屋崎地区]

消費カロリー ●コース 51kcal バナナ約2/3本  
●コース 74kcal バナナ約1本



コース距離/約1.1km 所要時間/約14分 歩数/約1,530歩

コース距離/約1.6km 所要時間/約20分 歩数/約2,220歩



### ニコニコペース運動とは?

ニコニコペース運動は、高血圧症、肥満症、脂質異常症、糖尿病といった運動不足に起因する生活習慣病などの予防・改善に有効で、どなたでも安心して長く続けられる運動です。アメリカの高血圧発見診断治療合同委員会の治療指針(1993年)では、唯一有効な運動処方としても推奨され、厚生労働省の「健康づくりのための運動所要量」の基本指針(1989年)にもなりました。

“ニコニコペース”の特徴は、運動の強さにあります。

歩く、自転車をこぐなどの有酸素性運動を楽しみすぎず、きつすぎない“ややきつい”程度で行うと、心臓などの循環器に安全な範囲で負荷がかかり、健康維持・増進に役立ちます。

