

# 舎人公園をウォーキングしてみよう！

< 1 km ウォーキングルート >



➡ 矢印に沿って進む、1 kmのウォーキングコースです。  
自分のペースで歩いてみましょう！

体重70kgの場合



1 kmウォーキング  
(70kcal消費)

×



114日継続

=

体重  
**1 kg 減**

あなたの体重	1 km (10分間) ウォーキングを
40 kg (40kcal消費)	200日間継続
50 kg (50kcal消費)	160日間継続
60 kg (60kcal消費)	133日間継続

たとえ「あめ玉」1個でも実は要注意。毎日あめ玉1個(20kcal)をとり続けると、1年間で1kg体重が増えてしまいます。ちょっとした間食を控えることも、運動と同じくらい重要なのです。

【発行】足立区

ウォーキングを楽しみたい方は...【スポーツ振興課】 3880-5826

健康に関することは...

【こころとからだの健康づくり課】 3880-5433