

赤江中心
コース

赤江八幡宮コース

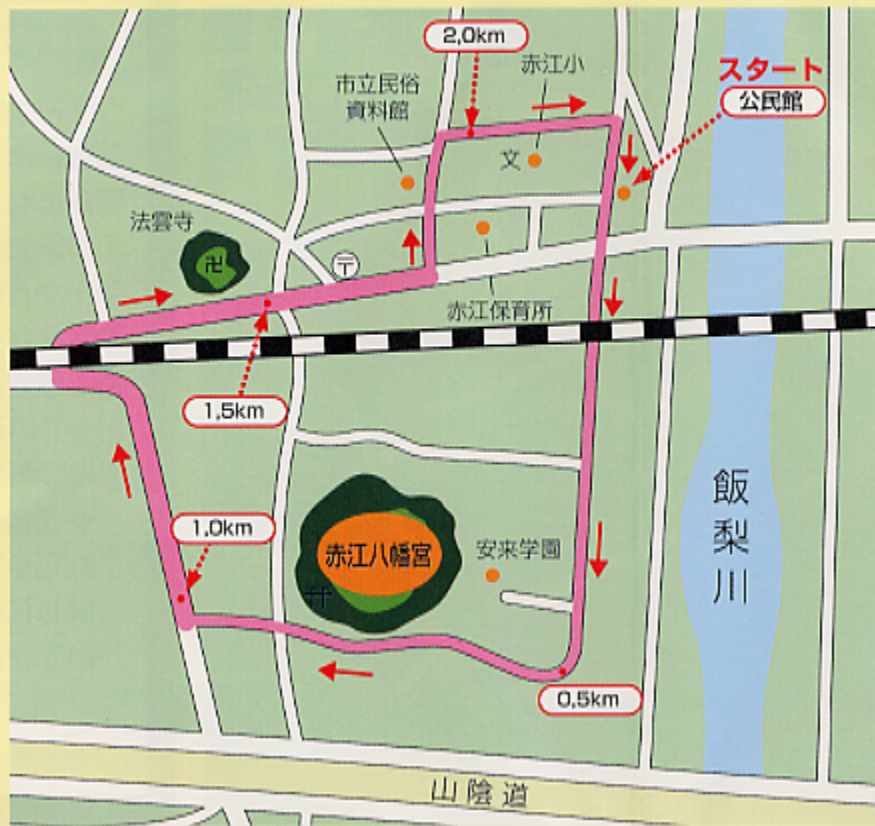
1週……約2.2km
歩数……約2,400歩

消費カロリー
約80kcal

このマップでの歩数、消費カロリーについて

(※日本ウォーキング協会の算出方法を参考にしています。)

歩数は、距離を身長165cmの方のウォーキング時における理想歩幅(身長の55% = 約90cm)で割って算出(100歩未満四捨五入)。消費カロリーは、1キロカロリーを約30歩で消費するので、総歩数÷30と計算します。(10キロカロリー未満四捨五入)。



赤江八幡宮コース

主祭神：品陀和気命・帯中津彦命・息長足姫命
由緒沿革

祭日9月15日、創建は不祥であるが、小文書に康永3年(1344)と正平8年(1353)と両方ある。5月5日御田植神事(市指定無形文化財)

ウォーキングアドバイス

まず体調をチェックしよう

ウォーキングを始める前には、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。血圧やコレステロール値が高いなど、健康面に不安のある人は病院で健康チェックを受けましょう。また、しばらく運動していなかった人(とくに中高年)も、医師に相談したほうが安心です。