

東上
コース

切川コース

1週……約4.0km
歩数……約4,400歩

消費カロリー
約147kcal



切川コース

昭和44年4月切川児童館として
設立昭和46年7月児童数の増加
により施設を整備し、切川保育
所となる。



ウォーキングアドバイス

あなたに合う靴選び

ウォーキングで靴ずれや膝を痛めたりしないよう、自分に合った靴を選ぶ必要があります。靴選びのポイントは、

- ①つま先に1cmほどのゆとりがある。
- ②かかとのショックを吸収するもの。
- ③適度な通気性と保温性のあるもの。
- ④中敷きが土踏まずを支えるようになっているもの。
- ⑤靴ひもでしめるタイプのもの。マジックテープのものは、歩くうちにずれてしまいます。購入するときは、試しに履いて少し歩いてみましょう。

