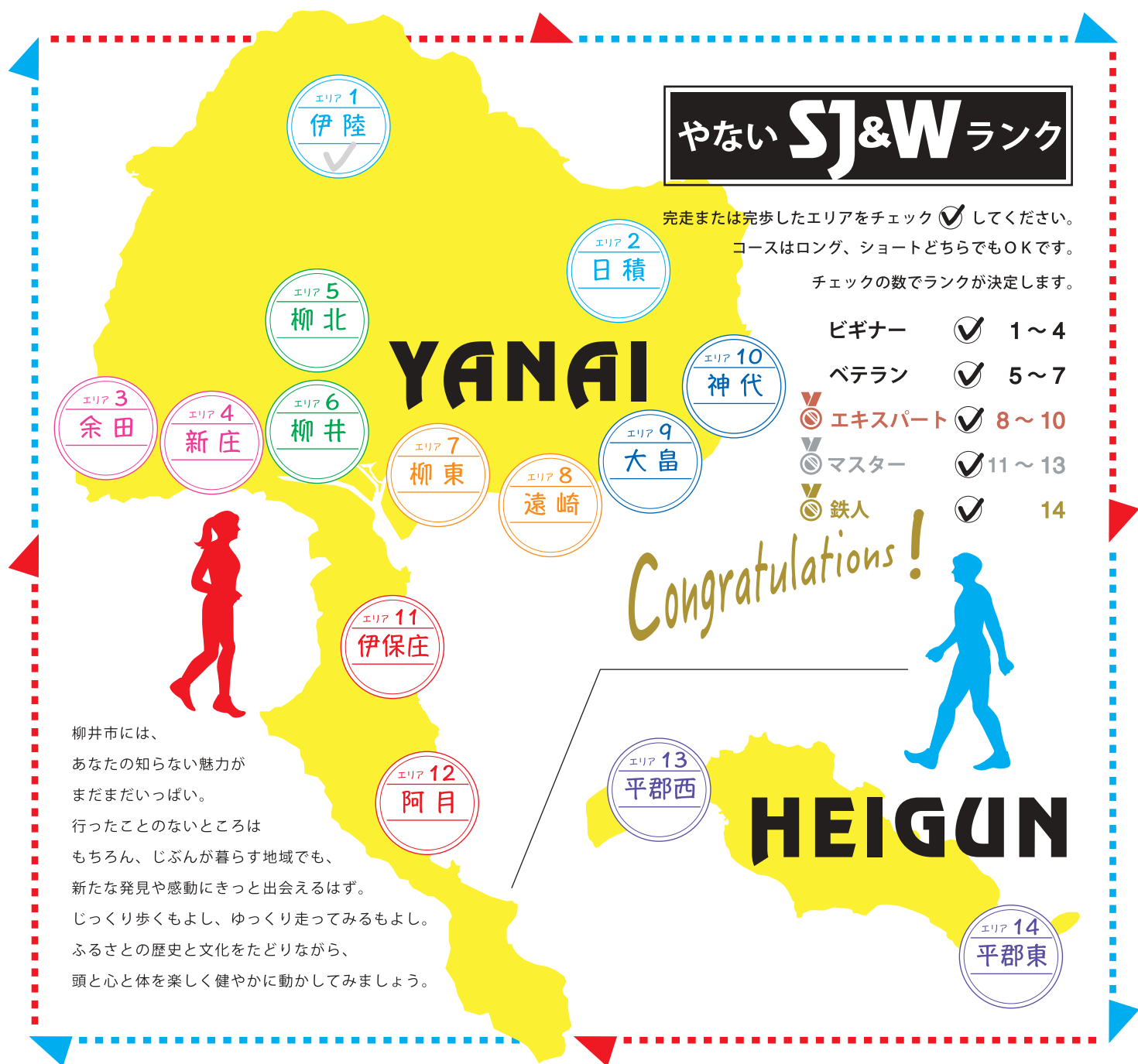


AREA MAP

全 14 エリアを制覇しよう！ スロージョギング® & ウォーキング in やない



このパンフレットは宝くじの社会貢献広報事業
(コミュニティ助成事業)の助成金により製作しています。

※ 本文中の時間・消費カロリーは、体重 60kg の人が時速 4km で進んだ場合の参考値です。スロージョギングのおよその消費
カロリー (kcal) は「体重 (kg) × 距離 (km)」で計算できます (ウォーキングの場合はその半分の数値)。
例) 体重 50kg の人が 5 km スロージョギングした場合の消費カロリーは・・・50×5=250kcal (ウォーキング 125kcal)

スロージョギング® は一般社団法人 日本スロージョギング協会® の登録商標です。

<監修> ● 一般社団法人 日本スロージョギング協会 ● 柳井につぼん晴れ街道協議会

<参考文献> ● 『スロージョギングで人生が変わる』 田中宏暁 (2011) 廣経堂出版

● 『健康力を上げるスロージョギング』 田中宏暁 (2012) カンゼン

● 『ランニングする前に読む本：最短で結果を出す科学的トレーニング』 田中宏暁 (2017) 講談社

お問い合わせ

柳井市保健センター 〒742-0031 山口県柳井市南町 6 丁目 12-1 TEL 0820-23-1190

2018 (平成 30) 年 3 月製作