



まどかちゃんコース



ジョーくんコース

あと10分歩きましょう

歩くことが健康によいと知っていても、いったいどれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には**男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安**といわれています。日常生活での平均的な歩数から考えると足りないのは**あと1,000歩**。時間にして**10分**程度多く歩くだけで十分に効果があります。

まどかちゃんコース

距離 : 1,235m
所要時間 : 約15分
歩数 : 約2,000歩

ジョーくんコース

距離 : 3,955m
所要時間 : 約50分
歩数 : 約6,800歩

ウォーキングのポイント

