

<お試しプログラム>チャレンジ1ヶ月1kg減!

☆目指せ! 1日250kcal減!
 ちょっとの食事減&運動で脂肪を燃やしましょう。

<食事プログラム>

その1 一日3食 ごはん一口分、週5日間減らしましょう。

⇒ 一日75kcal減 **1ヶ月1500kcal減**

その2 ジュース1缶 週3日減らしましょう。

⇒ 一日160kcal **1ヶ月1920kcal減**

<運動プログラム>

週末編 ~大衡村運動施設を極める!!!~

	土曜日	日曜日
1週目	パークゴルフ 250kcal	万葉の森 250kcal
2週目	パークゴルフ250kcal+ 万葉の森 250kcal	万葉クリエイティブパーク 470kcal (アスレチック200kcal+そり270kcal)
3週目	万葉の森 250kcal	パークゴルフ 250kcal
4週目	達居森 800kcal	万葉クリエイティブパーク (そり270kcal)

⇒ **1ヶ月 合計3040kcal減**

平日編 ~週末のケアと活動準備を目的に~

ストレッチ10分27kcal ⇒ **20日間で540kcal減**

食事&運動で1ヶ月7000kcal減=1kg減達成



大衡村ヘルシー運動ガイド

~我が村の資源を使って健康な身体を作りましょう!~

大衡村制覇プラン!
 これで運動実践者!



目指せ!
 健康度アップ☆☆☆



<上級編> 達居森登山

体力度:☆☆☆☆☆



「地図データ」(国土地理院) (<http://mapps.gsi.go.jp/maplibSearch.do>)
 をもとに宮城県仙台保健福祉事務所作成

所要時間: 約1時間30分
 歩行距離: 約3.5km
 歩数: 約6000歩
 消費カロリー: 約800kcal

(^_^)コメント
 美しい雑木林と変化に富んだ尾根道は自然の息吹を感じさせてくれます。展望にも恵まれ、双眼鏡があれば、仙台の高層ビル群や牡鹿半島が確認できます。登山口には20台ほど止められる駐車場があります。トイレは、牛野ダムキャンプ場に設置してあります。自分との戦いに勝利して、頂上の景色を自分の物にしちゃいましょう!!

宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)

<中級編> 万葉クリエイティブパークわんぱくランド

アスレチック

体力度:☆☆



所要時間: 約40分~
 歩行距離: 約1.2km
 歩数: 約1600歩
 消費カロリー: 約200kcal

こどもゲレンデ

体力度:☆☆~☆☆☆☆



所要時間: 30分の場合
 歩行距離: 約1km
 歩数: 約3000歩
 消費カロリー: 約270kcal

(^_^)コメント

県内一長いローラー滑り台(115m)、人工芝のそり滑り台、展望台、その他アスレチック遊具が20基設置されています。林間には、野外卓やベンチが設置され、森林浴に浸りながら運動を楽しめます。子どもの付き添いだけではもったいない!! バランス運動・つかまり・よじのぼり・滑り・階段など全身を使った様々な運動で健康増進できますよ。



<初級編> 昭和万葉の森

体力度:☆☆~☆☆☆



所要時間: 1時間の場合
 歩行距離: 約2km
 歩数: 約2800歩
 消費カロリー: 約250kcal

(^_^)コメント

万葉植物を主体とした森林公園で、森林浴を楽しみながら、日本の歴史、文化、民族を偲び、自然科学などの学びの場として利用できます。家族楽しく散策も良し! 毎日の散歩でも良し! あなたに合わせた体力づくりができますよ。

<入門編> 万葉クリエイティブパーク万葉パークゴルフ場

ファミリーコース 体力度:☆



所要時間: 約1時間
 歩行距離: 約1km
 歩数: 約1300歩
 消費カロリー: 約250kcal

(^_^)コメント

一般のゴルフと同じくカップに何打で入れられるか競うスポーツです。子どもから大人まで、初心者はもちろん、障害のある方にも楽しめるコースです。はまります!