



# 第4回 くらぶち 気ままにウォーキング

## ウォーキングではじめる健康づくり



参加費  
無料

**参加方法**  
事前申込みは  
必要ありません  
\*チェックポイントにて  
参加エントリー

**持ち物**  
水分／歩数計  
ビニールシート  
動物よけの鈴 等

このイベントは好きな時間に、歩きたいコースを自由に決めて、  
倉渚地域の豊かな自然や名所旧跡を気ままにめぐるイベントです

2026年 3月 22日(日) 午前9時00分～午後2時

エリア：裏面のマップ内 集合場所：倉渚体育館（高崎市倉渚町岩氷610）



**参加ルール**

- ① マップ内であればコースを自由に決めて、自分に適した距離を歩きましょう！  
スタート時間も開催時間内ならいつでもOK
- ② コース内の最寄りのチェックポイントに立ち寄り、参加エントリーをしましょう！
- ③ チェックポイントでは休憩やコース内の名所・旧跡解説、お楽しみ企画を行っているので参加しましょう！

**注意事項**

- ① ウォーキング時は歩道、グリーンベルトあるいは右側を通行すること
- ② 坂道が多いエリアなので無理をしないこと
- ③ 水分は適度に補給すること
- ④ 名所・旧跡などは節度をもって見学すること
- ⑤ 私有地と思われる場所へは入らないこと



**ウォーキングの豆知識**

・1日8,000歩を目指そう！  
国の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳の男女に対し、  
1日8000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

・エネルギー消費量の計算方法  
$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{METs(メッツ)} \times \text{時間} \times \text{体重} \times 1.05$$
  
METsとは運動の強度を示す単位で、安静時の状態を1METsとした場合、  
ウォーキングは3METsとされています。

(例) 体重50kgの人が60分ウォーキングした場合  
$$3\text{METs} \times 1\text{時間} \times 50\text{kg} \times 1.05 = \text{約}157\text{kcal}$$

カロリーの目安  
おにぎり1つで  
180kcal

**特別イベント** 観音山小栗邸跡見学ウォーク  
① 9:40 ② 10:10 ③ 11:00 ④ 11:30  
\*各時間帯15名まで  
来年の大河ドラマの主人公、小栗上野介忠順が晩年新居を計画していた屋敷跡の見学を解説員と一緒にめぐる企画です。  
事前申し込みで先着順です。\*くらぶち気ままにウォーキングに参加する方は事前の申し込みは必要ありません。 **申し込みはこちらまで** →

主催：倉渚地域スポーツ振興会／特別協賛：群馬県牛乳普及協会 上毛食品工業株式会社／事務局：高崎市倉渚支所地域振興課内 027-378-3111



