

# D コース

## マリーナ、古浦海岸コース



### ウォーキングアドバイス

#### ウォーキングの疲れは残さない

足の裏、甲、ふくらはぎなどを心臓に向かってもみほくすようにマッサージしましょう。入浴時には、ぬるめの湯(40度以下)にゆっくりとつかると、筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチやマッサージも効果的です。睡眠を規則正しくとることも大切です。



鹿島マリーナから古浦海水浴場までを折り返し歩くコースです。道沿いの庭や畑は四季折々の草花が植えられており、目を楽ませてくれます。