

えともこう E 恵曇港コース

1周……約2.5km
歩数……約2,700歩
消費カロリー
約90kcal



源港を出発し、恵曇神社を横に見ながら住宅地の坂を登ってくると港が一望できます。天気の良い日には海の防波堤も歩けます。第4日曜日には朝市があり、掘り出し物に出会えるかも…。



ウォーキングアドバイス

水分補給を忘れずに

水分は、必要に応じて補給しましょう。ウォーキングを始める前に、コップ1杯の水を飲んでおくことをおすすめします。その後は、15分程度ごとに水分をとってください。一度に大量の水分を摂取すると、胃腸に負担をかけるのでご注意ください。水分はスポーツドリンクより、糖分のないミネラルウォーターの方がよいでしょう。