



# ちくみ 千酌コース

一周……約3km  
歩数……約3,300歩  
消費カロリー  
約110kcal



このコースは景道松江鹿島美保関線観音峠トンネル付近の駐車場をスタートし千酌地区馬貝谷川を囲む田園風景の中をとおり、蓮華寺を經由し千酌小学校から海岸道路を回り、海岸の潮風を受けて歩き、成木山から千酌港に開けるのどかな田園風景を感じるコースです。



## ウォーキングアドバイス あなたは、いつ歩く？

朝のウォーキングは頭をスッキリとさせ、集中力を高めます。ただし、空腹時の激しい運動は体によくありません。糖質のものや水分を補給してから歩きましょう。昼は気分転換を兼ねて、午後のエネルギーを消耗しない程度に。また、夜のウォーキングは、過度のエネルギーの吸収を抑えることができ、体重管理に役立ちます。ただし、事故防止のために反射材を着用し、友達や家族と一緒に数人で歩きましょう。