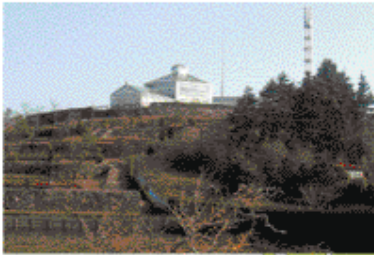




# 大塚山周辺コース

1周……約3km  
歩数……約3,300歩  
消費カロリー  
約110kcal



自然の緑を眺めながら、町の名所を観察し、心にゆとりをもたらすコースです。大塚山への坂道もありますが、体力増強のために頑張ってみましょう。



## 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、空腹時での激しい運動は体によくないので、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。