

F コース

健康の里ハードコース



健康の里農村公園をスタートして菅原天満宮を通り、わかたけ学園の方へのほろ少しハードなコース。わかたけ学園付近の簡易水道水源地からは穴道湖も眺められます。
わかたけ学園をすぎると、左手にゴルフアーのプレイを見ながら下ります。

1周……約5.8km
歩数……約6,400歩
消費カロリー
約210kcal



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ぐ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)にゆっくりとつかないようにすると、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。睡眠を規則正しくすることも大切です。

1周……約4.5km
歩数……約5,000歩
消費カロリー
約50kcal



健康の里農村公園をスタートして、菅原天満宮をまわるコース。多少アップダウンもあるけれど、初心者向きのさわやかなコース。

G コース

健康の里さわやかコース