

H コース

きまち湯治村コース

1周……約10km
 歩数……約11,100歩
 消費カロリー
 約370kcal



健康の里農村公園を出発して、来待ストーン、菅原天満宮を巡るコース。途中地道もあり、買場でも避暑のできるコース。歩き終えてから温泉につがることもできるのが魅力。

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、腎臓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。