

E 揖屋:旭山コース

1周……約3.9km
歩数……約4,300歩
消費カロリー
約140kcal

山陰道
三菱農機講習所
上新2区
須田
丸合
保健相談センター
HOK
西園聖ふれあい広場
東出雲中学校
市原川
須山団地

旭山団地内

五反田～須山～山陰道の側道は、自動車の交通量が少なく安全で、途中に速度なアップダウンがあり、山や田んぼから四季の変化が眺められるコースです。

F 揖屋:お手軽コース

1周……約2.4km
歩数……約2,700歩
消費カロリー
約90kcal

JR揖屋駅
新出雲町役場
揖屋ふれあい広場
揖屋幼稚園
陸橋
市原川
五反田

揖屋ふれあい広場

ちょっと自然に触れてみたいとき、四季の移り変わりを楽しみながら歩ける駅を中心としたコースです。

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く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。睡眠を規則正しくとることも大切です。