

# G

コース

## 出雲郷:中丁コース

1周……約2.5km  
歩数……約2,800歩  
消費カロリー  
約90kcal



中丁道路は、両歩道があり安全で、四季折々自然観察をしながら歩けるコースです。近くには山陰道があり、ちょっと足を伸ばし側道を歩くこともできます。



### このコースを歩いている方のコメント

私は永年コレステロール値、動脈硬化指数が高いのですが、生きている間は健康でいたいので、歩く決心をしました。安全な道を、と中丁コースを歩いています。夕方、野良猫からトレビンにはきかえて歩散計をつけて歩き、記録をとっています。こうすると長続きするようです。

# H

コース

## 錦 Newtown コース

1周……約2.7km  
歩数……約3,000歩  
消費カロリー  
約100kcal



高架下を通り抜けると新興住宅街で、歩くたびに新しい家が立ち並び、街灯りがあり歩道もあってひとりでも歩きやすいコースです。

### ウォーキングアドバイザー

#### 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、胃腸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。

