



都万地区②

コース:

旧役場跡 → 都万トンネル → 横枕橋 → 下田地区一般農道
西新橋 → 釜田団地 → 旧役場跡

所要時間: 約35分

距離・歩数: 3.5km・5080歩

運動量: 105.4kcal

PR/勧める理由:

ちょっと長めのコース、でも平坦で歩きやすい。
体力にあわせてチャレンジしましょう。



コース:

旧役場跡 → 小学校 → 中学校 → グラウンド
仁万の里 → 保育所 → 旧役場跡

所要時間: 約15分

距離・歩数: 1.5km・2180歩

運動量: 45.2kcal

PR/勧める理由:

小学校、中学校、仁万の里、保育所の横を歩く、お手軽コース。
子ども達の元気な声もウォーキングの応援に。

運動の効果はこんなに

- ★安静時の血圧を低下させる
- ★中性脂肪が減少する
- ★体脂肪が減る
- ★心肺の働きが強くなる
- ★良く眠れる など
- ★血糖値の上昇をおさえる
- ★筋力がつく……腰痛や肩こり予防
- ★ストレス解消
- ★老化を防ぐ…足を使うと脳も働く