

# B コース

# 平成町クレアヒル団地コース

ウォーキングアドバイザー

## 自分のペースをつかもう

健康づくりのためには、少し息がはずむ程度のスピードで歩きましょう。目安は1分間に100m~110mのスピード。運動してあまりきつくなく、景色を楽しむ余裕もある状態が理想的です。個人差もあるので、最初はゆっくり無理のないペースから始めましょう。



クレアヒル団地内道路

山陰道の高架下を通り穏やかな坂道になり、女子短大・船江商業・湖南中前を顧ながら、目的の平成町クレアヒル団地に着きます。眺めは乃白町、福富町、浜乃木、只道湖周辺が全望できます。

1周……約5.0km  
歩数……約5,600歩  
消費カロリー  
約190kcal

