

B
コース

福祉ゾーンコース

1周……約3km
歩数……約3,300歩
消費カロリー
約110kcal

鹿島町福祉ゾーン

スタート

東小

JA鹿島

四季折々の花畑

多久神社



夏は
ホテルの名所

上溝武橋



新設の福祉ゾーンを起点に、四季の移り変わりを感しながら田園を歩くコースです。15年度中には温泉入浴施設もでき、汗を流してゆっくりするのもGood!!

ウォーキングアドバイス

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。