

1周……約3km
歩数……約3,300歩
消費カロリー
約110kcal

さだじんじゃ 佐太神社コース



佐太神社をスタートし山道と川沿いの道、行き帰り違った眺めが楽しめます。毎年11月20日～25日の「お忌祭」は有名です。

ウォーキングアドバイス あなたは、いつ歩く？

朝のウォーキングは頭をスッキリとさせ、集中力を高めます。ただし、空腹時での激しい運動は体によくないので、糖質のものや水分を補給してから歩きましょう。昼は気分転換を兼ねて、午後のエネルギーを消耗しない程度に。また、夜のウォーキングは、過度のエネルギーの吸収を抑えることができ、体重管理に役立ちます。ただし、事故防止のために反射材を着用し、友達や家族と一緒に、数人で歩きましょう。