



笠浦コース

一周……約2km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal



ウォーキングアドバイス

ウォーキングの疲れは残さない

足の裏、甲、ふくらはぎなどを心臓に向かってもみほくすようにマッサージしましょう。入浴時には、ぬるめの湯(40度以下)にゆっくりとつかると、筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチやマッサージも効果的です。睡眠を規則正しくとることも大切です。

このコースは県道船江鹿島美保間線笠浦トンネルをスタート。島根町へ向かい、途中小女良谷から笠浦地区内町道を回るコースです。