

E コース

来待ストーンコース

1周……約5.8km
 歩数……約6,400歩
 消費カロリー
 約210kcal



来待ストーン駐車場を出発して、石のトンネルを通ります。ミュージアム、夢工房の前を通り、池田地区を一周、いったん国道9号線へ出てから来待川沿いの田んぼのまわりを一周します。夜間も明るく、ライトアップされた来待ストーンもお楽しみください。

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費しない程度に。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。