

B コース

し ぜん しも み だけ ある 自然いっぱいの下小竹を歩こうコース

1周……約2.2km
歩数……約2,400歩
消費カロリー
約80kcal



オノの宿



五神社

コースの中に5つの橋があります。次の橋を目印にして歩きましょう。体調や時間の都合に合わせて短く歩くこともできるコースです。

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。

