

E コース

安田いきいきバーン周辺 ウォーキングコース

1周……約2.5km
歩数……約2,800歩
消費カロリー
約90kcal



いきいきの郷はくた

広々とした田園と緑に囲まれた自然は、歩く人の心を和ませます。安田小学校や医師会病院、いきいきの郷はくたなどの変化のある建物を見ながら歩くコースです。

ウォーキングアドバイス

水分補給を忘れずに

水分は、必要に応じて補給しましょう。ウォーキングを始める前に、コップ1杯の水を飲んでおくことをおすすめします。その後は、15分程度ごとに水分をとってください。一度に大量の水分を摂取すると、胃腸に負担をかけるのでご注意ください。水分はスポーツドリンクより、糖分のないミネラルウォーターの方がよいでしょう。

