

A コース

東母里土手ウォーキングコース



コース1
1周……約1.5km
歩数……約1,700歩
消費カロリー
約60kcal

コース2
1周……約2.3km
歩数……約2,600歩
消費カロリー
約90kcal

ウォーキングアドバイス
目標は一日1万歩!
成人が1日に必要なエネルギー量は、平均 1,800kcal。しかし、現代の日本人は平均で2,100kcalもの栄養をとっています。オーバーした300kcalは、肥満や生活習慣病の要因となります。そこで、1日1万歩のウォーキングをおすすめするのです。これによって、多すぎる摂取量300kcalを消費することができます。



コース1…白壁の家並みのたけすまいを通り、春は土手沿いに咲く罌粟を眺め、伯太川に遊ぶ「かるがも」を見ながら歩くコースです。
コース2…コース1でウォーミングアップをして足をのばしてみませんか？春はチューリップ畑がとてもきれいです。