



しもじゅうおんぼた

# 下十年畑ウォークランコース

1周……約2.2km  
歩数……約2,200歩  
消費カロリー  
約70kcal



下十年畑の美しい自然(国主神社やふれあい館の桐樹林、魚切川の清流、岩伏山、城福寺山門など)を楽しみながら歩くコースです。



白太川の清流と桜樹林



下十年畑ふれあい館

## 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。