

D コース

いじりしほみじんじや

井尻志保美神社ウォーキングコース

1周……約2km
歩数……約2,200歩
消費カロリー
約70kcal



志保美神社

農道のため車の交通量はほとんどなく、清らかな伯太川の流れ、田園、緑豊かな山々を眺め、季節を感じさせる虫や鳥の鳴き声が聞けるコースです。

ウォーキングアドバイス

ウォーキングの疲れは残さない

足の裏、甲、ふくらはぎなどを心臓に向かってもみほくすようにマッサージしましょう。入浴時には、ぬるめの湯(40度以下)にゆっくりとつかると、筋肉の緊張がほぐれます。湯船の中でのストレッチやマッサージも効果的です。睡眠を規則正しくとることも大切です。