

東下
コース

中海ふれあい農村公園(風車)コース

1週……約6.0km
歩数……約6,700歩

消費カロリー
約223kcal

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。



中海ふれあい農村公園コース

風力発電機の種類ヤコブスエネルギー社(ドイツ)製
定格出力 600kw(地上高50m)
着工平成12年9月
運転開始日平成13年4月

