

西下
コース

住吉神社コース



住吉神社コース

主祭神：底筒雄命・中筒雄命
表筒雄命・由緒沿革。
祭日7月10日、創建不詳寛保2
年(1742)古棟札、赤江地区の海
運漁業者の祭祀。

ウォーキングアドバイス

よい歩きは、 よい姿勢から

まず、身体をまっすぐにして立ちます。無理に背中を反らせたり、おなかを引っ込めたりせず、しかし猫背や出っ尻には気をつけて。頭から糸で引っ張られているようなつもりで、肩の力を抜き、あごを軽く引きましょう。視線は10m先を見るようにします。



1週……約4.7km
歩数……約5,200歩

消費カロリー
約173kcal