

峰山

①金刀比羅さん～街中コース

約3.0km (速歩で: 約30分・約90kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪

推進員コメント

街歩きしましょう。
金刀比羅さんは
やっぱりいいです



もみじのじゅうたん



memo

ウォーキングの効果①
善玉 (HDL) コレステロールが増え、また血中の糖分、脂質を減少させるなど、生活習慣予防・改善に有効です。

memo

運動は健康づくりの3本柱 (運動・食生活・休養) の一つです。「歩くこと」はいつでもどこでも自分のペースでできる身近な運動です。まず歩くことから始めましょう。