

大宮

③大宮庁舎～竹野川沿いコース

約1.5km (速歩で: 約15分・約45kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪



丹後の
春満喫風景



推進員コメント

桜の時期は特におすすめ。
竹野川のマイナスイオンで
心身ともにリフレッシュ

memo
ウォーキングの効果②
継続することにより、
全身の持久力がアップ
し、心肺機能が高まり
ます。