

⑩丹後王国「食のみやこ」周辺コース

(旧あじわいの郷)

約3.5km (速歩で:約35分・約105kcal)

♪1000歩の距離の目安 = 約700m♪

推進員コメント

周りを気にせずぐんぐん歩けます



丹後王国「食のみやこ」園内

memo

ウォーキングの効果⑥

脳に刺激を与え、自律神経の働きを活性化し、ストレス解消に有効です。

