弥　栄

⑨弥栄庁舎～街中コース

約5.3km
（速歩で：約53分・約159kcal）

♪1000歩の距離の目安 ＝ 約700m♪

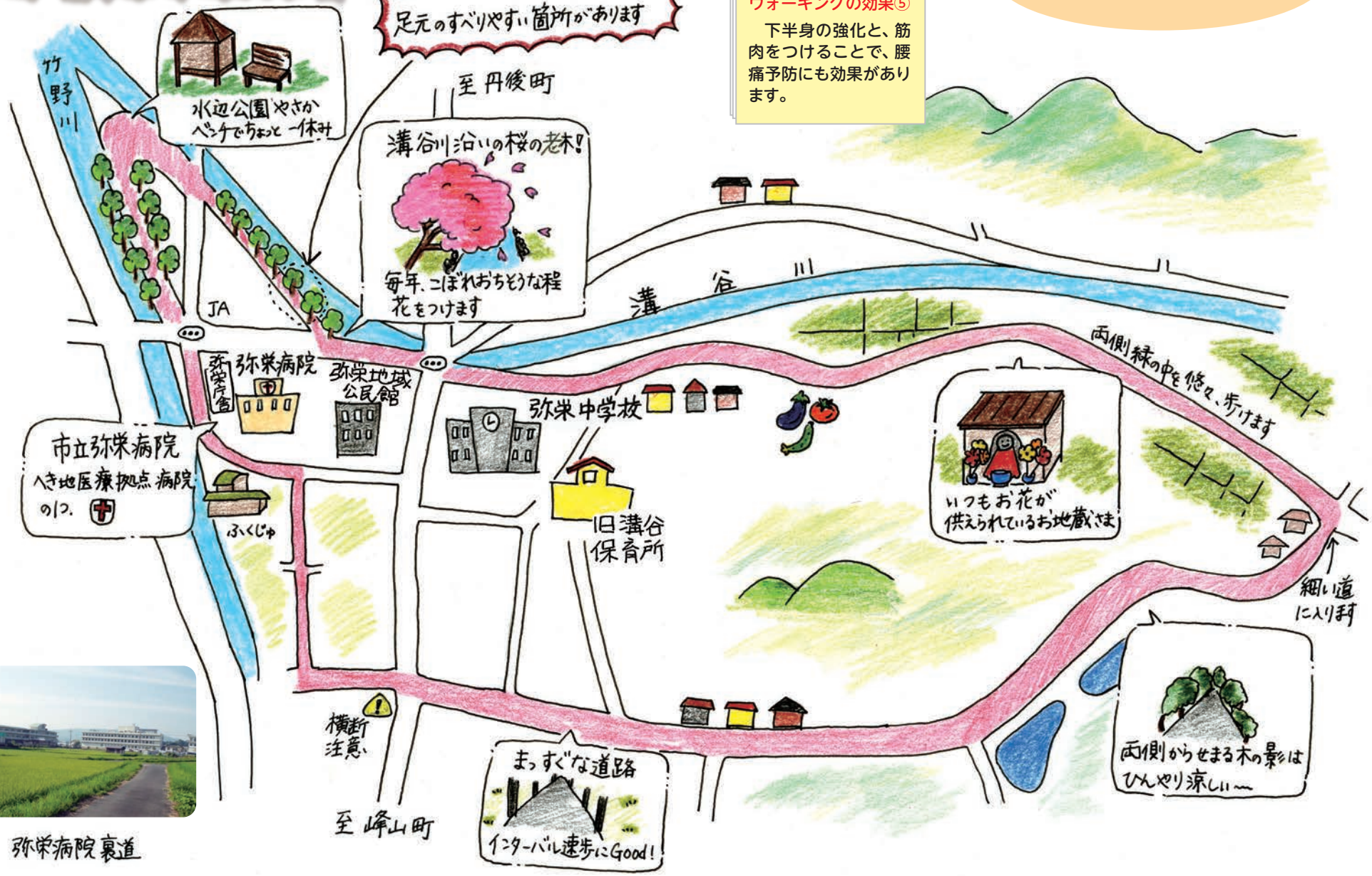
推進員コメント

中心地周辺の道をお楽しみください

memo

ウォーキングの効果⑤

下半身の強化と、筋肉をつけることで、腰痛予防にも効果があります。



弥栄病院裏道