

③ うるしの里会館コース 最寄りの駐車場 うるしの里会館



距離 約2km

うるしの里会館を発着点とし、中山公園の四季、野鳥のさえずりを楽しみながら周回するコース。

チャレンジコースとして、中山公園のいこいの広場を登るコースをプラス。(往復900m)



うるしの里会館



中山公園



河和田小学校

歩くとこんなに良いこといっぱい ✨ ✨

- 全身の血流が良くなる
- 冷え、肩こりの解消
- 有酸素運動により脂肪燃焼
- 善玉コレステロールの増加
- 骨粗しょう症の予防
- 中性脂肪の減少、血圧・血糖値の改善
- 心肺機能の改善
- リラックス効果

1日8000歩を
目標に!

