

身近なおすすめ

ウォーキングコース 鯖江東側編



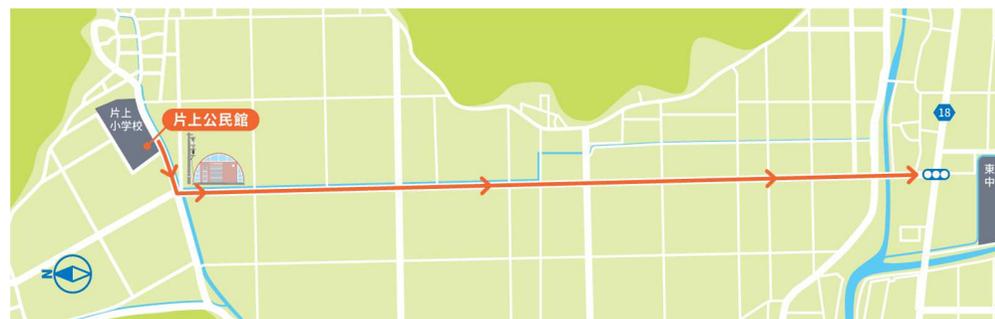
① 東陽中学校コース

② あじさいコース

③ うるしの里会館コース

① 東陽中学校コース

最寄りの駐車場 片上公民館



距離 往復約4.5km

日々変わりゆく田園の変化を五感で感じながら往復するコース。

片上公民館を発着点とし、広い歩道を安心して歩けるのが魅力。日差しの強い日は、日よけ・日焼け対策を忘れずに。



片上公民館



② あじさいコース

最寄りの駐車場 磯部集落改善センター



距離 約3km
歩道に咲き誇るあじさいが楽しませてくれる。
静かな雰囲気にはたれる癒しのコース。



磯部集落改善センター



ウォーキングの Point

正しい姿勢で歩きましょう。



歩幅はいつもより10cm広くすると消費カロリーが4倍に!

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

歩くところ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
- 心臓機能の改善
- リラックス効果

1日8000歩を目標に!

