

5 こさらえ清水コース

最寄りの駐車場 新横江公民館



距離 約3km

鯖江東小学校西側の桜並木を通り、鯖江市指定文化財「^{こさらえしょうず}許佐羅江清水」を往復するコース。

定次町のコスモス畑もあり、季節の楽しみがいっぱい。



健康効果 UP のために・・・

- ・安全面からも2人以上で歩く。
- ・起床後、就寝前は避ける。
- ・快眠のためには夕方の速歩は効果的。
- ・2ヶ月続ければ長寿遺伝子が活性化。
- ・運動不足の人は1日4000歩から。疲れない程度に徐々に行く。



ウォーキングの
Point

歩く強度の目安

目標心拍数 $(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.75$

40代	108 ~ 135
50代	102 ~ 128
60代	96 ~ 120
70代	90 ~ 113
80代	84 ~ 105

数値の低い方を通常のウォーキング、高い方を速歩とします。

1日15分の速歩を取り入れると健康効果UP!

