

盃

足廻ピンピンコース(4km)

	ウォーキング	ノルディックウォーキング
時間(分)	50	42
歩数	6,451	5,000
消費カロリー	218	287
運動量(EX)	2.5	5



海岸沿いのウォーキングは、新陳代謝を高め、気持ちを落ち着かせ、鼻の通りをよくし、のどや気道についての菌などを殺菌する効果があります。肺活量も増加し、血液循環も高まります。

スタート/ゴール



盃集会所

光徳寺

階段

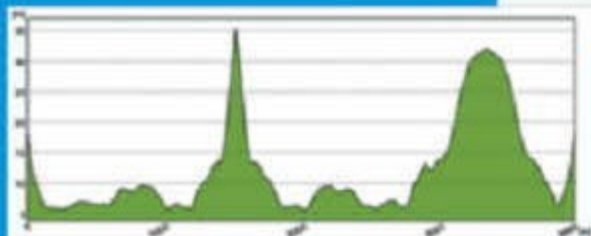
児童公園

秋には蛙が遇上します。

三好商店

盃(カブト地区)漁港

駐車場



0 100 200 300 400 500 600 700 800 900 1000