

# 泊村

## 足腰ピンピンコース

### ～アドバイス～

- ・準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ・体力やその日の体調に合わせて歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら運動を中止しましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

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、のどや気道についた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。

距離	4,000m
運動量	2.5 メッツ・時
時間	50分

