

比々多地区

4 矢倉沢往還道(大山街道)をゆく! LC (5.3km 80分 約240kcal 8,000歩) 難易度



- ①比々多公民館【AED・トイレ】➡②三嶋神社(2.0km 30分)➡③矢倉沢往還道(3.0km 45分)➡④桜坂交差点(5.0km 75分)➡
①比々多公民館【AED・トイレ】

今より10分多く体を動かそう!

ウォーキング 10分
||
約1,000歩

忙しくて運動できない、運動は苦手という人も、少しの工夫で歩数を増やすことができます。

長い距離は歩けない…、時間が無い…という人も、「ここだけ歩こう」「ここは階段を使おう」「10分だけ歩こう」など、自分ができそうなことを決めて実行してみましょう!

