

田園風景が一面に広がるのどかでとても気持ちのいいコース。

いきいき健康コース B [勝浦地区]

消費カロリー ●コース 79kcal 餃子約2個
●コース 135kcal 餃子約4個



コース距離/約1.7km 所要時間/約21分 歩数/約2,360歩

コース距離/約2.9km 所要時間/約36分 歩数/約4,030歩

いきいき健康コース



効果

ニコニコペース運動を行うと、次のような病気の予防・改善が期待できます。

メタボリックシンドローム 動脈硬化症 脂質異常症

心臓病 (狭心症・心筋梗塞) 糖尿病 肥満症 高血圧症

既往症などがある方は、運動を始める前に必ず医師と相談してください。

種目

ニコニコペース運動に適した運動には、次のような種目があります。

