

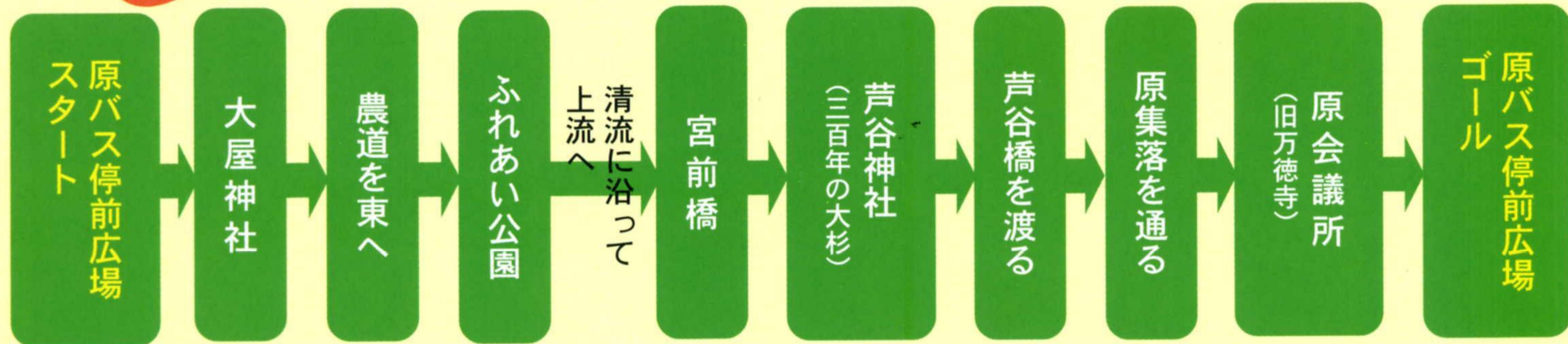


~竜王山を源流とした清流「佐久良川」に沿って歩きましょう~

原の渓流散策コース

コース&Map

(一周 3.6km 所要時間 約45分 歩数の目安 7200歩)



●ウォーキングの楽しみ方・効果●

50才を過ぎて血圧、血糖値が高くなり、勤務も出張と遠距離勤務と重なりウォーキングで朝出の時は、4時30分から1時間歩きました。歩くことは良い事でした。定年後の山歩きも元気にやっています。山の景色は毎日変わる。青も緑もほんとうに美しく楽しい。

(コース紹介者: S・Nさん)