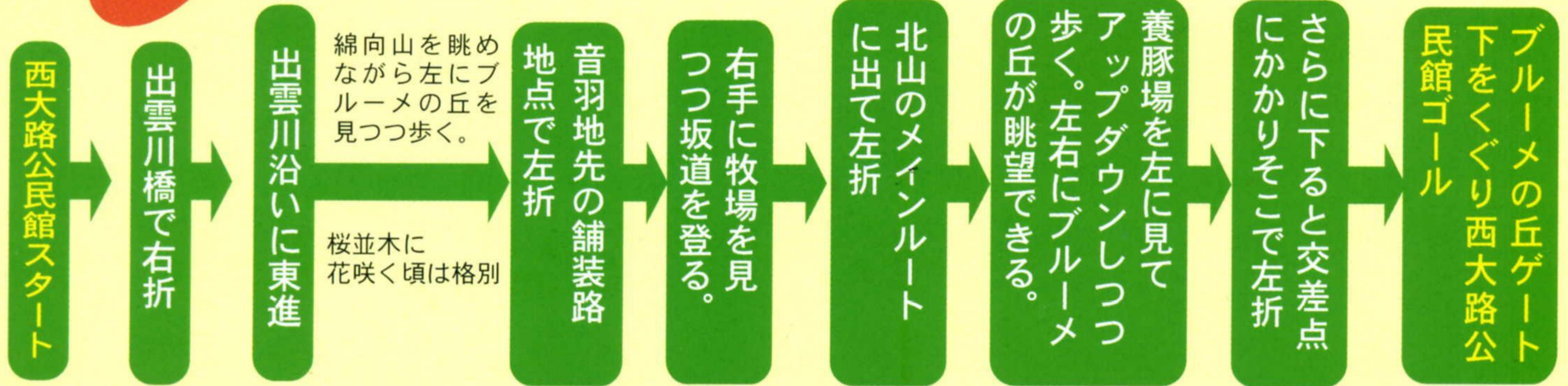


～春は出雲川沿いの桜並木が格別！～

ブルーメの丘外周コース

コース&Map (1周 4.2km 所要時間 約50分 歩数の目安:8400歩)



スタート & ゴール

ちょっといっぴく。

ブルーメの丘「青空野菜市場」

地元でとれた新鮮野菜をブルーメの丘ゲート前の青空市場で買うことができます。運動をして、野菜をおいしく食べることが健康に最適です。ましてや、地のものを食べられることがなによりうれしいですね。



●ウォーキングの楽しみ方・効果●

四季の自然及び農耕の変容の様を観光、自然に親しみながら毎日継続することの重要さを体験してきました。60才代までは1キロ10分の速度で7キロ以上を確保してきましたが、80歳代に入ってから7～800m10分の歩行に落として続いています。海外の旅に必要な、訪問先の言語暗記に最適です。 (コース紹介者: S・Sさん)