

距離 約5.0km

時間 約72分

消費カロリー 約307kcal

コース距離

スタート ⇨ ① ⇨ ② ⇨ ③ ⇨ ④ ⇨ ゴール
0.4km 1.8km 3.0km 4.1km 5.0km

コースの特徴

全面砂地の畑を巡るコース。豊後高田市の白ネギは、西日本有数の産地で、他では見られない壮大なスケールの畑が広がっており、今では、落花生も生産しています。ウォーキングをして汗をかいた後は、市内の販売所で、豊後高田市の特産品でもある、ほんのりとした甘みのある「落花生」を買って、ビールのおつまみにするのもおつまみです。

別府大学
監修
ウォーキング
ワンポイント

ウォーキングでのダイエットのコツ

ダイエットのためには1日200kcal消費の運動をプラスしてみましょう!1ヶ月毎日継続することで、体重が約1kg減量することができます。また、急激なダイエットをすると、長く続かなかったり、リバウンドの原因になります。リバウンド予防のために1ヶ月2kg程度までの減量にしましょう。



★白ネギ畑



★落花生



古本青果

干拓地特有のミネラルを豊富に含んだ 白ネギは風味豊かで健康食として人気です。(西日本有数の産地)また、ネギのほかにも落花生の産地でもあります。水はけのよい砂地で育てられた落花生は、ほんのりとした甘みがあります。

スタート&ゴール

呉崎公民館 ●



豊後高田市立
呉崎小 ●



[出発地住所] 呉崎公民館 (豊後高田市呉崎1519-2)

[駐車場情報] 有 (呉崎公民館)

[トイレ情報] 有 (呉崎公民館)