

箕輪町ガイドマップ



中央アルプス

南アルプス



ウォーキングの効果

- 1 足腰の筋肉を使うと大脳が刺激され、老化や認知症の予防になります。
- 2 血液の流れがよくなり高血圧の予防になります。新陳代謝も高まります。
- 3 たくさんの酸素が取り込まれるので脂肪が燃やされ、肥満を防ぎます。
- 4 善玉コレステロールが増えるので、動脈硬化を予防します。
- 5 足の裏への心地よい刺激で自律神経が安定するのでストレスの解消に役立ちます。
- 6 運動することでブドウ糖が筋肉にとりこまれ、血糖値が下がります。
- 7 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します。

1 東山山麓ぐるっとハイキングコース

2 福与城跡 良景コース

3 天竜川せせらぎコース 南進コース

4 赤そばの里コース

5 花もも街道コース

至 権兵衛トンネル

至 伊那

至 伊那・高遠