

秋芳町嘉万

中級

川沿いを上っていくと
鍋石様の四季に会えるコース



距離

4.3 km



歩数

約7,200歩



時間

約1時間20分

① 嘉万史跡公園 (国秀遺跡)



駐車場あります
(5台程度自由に駐車可)

何年もの川の流れてかたちづくられた石「鍋石様」や四季折々の花・木が楽しめるよ♪



水源涵養林
駐車場

下りると鍋石様に会えるよ

嘉万史跡公園

② 曲がりポイント



1 km程度上り坂が
続きます

⑦ 鍋石様



川の音が聞こえるよ

⑥ 鍋石様のところへ
下りるポイント



道の右側は気をつけて

③ 曲がりポイント



スタート/ゴール

④ 大きな岩

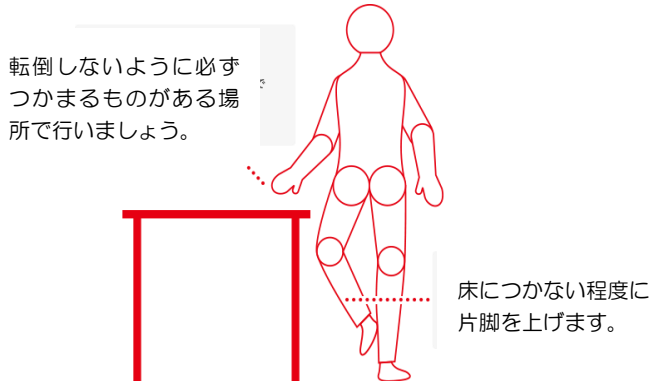


⑤ 水飲み場



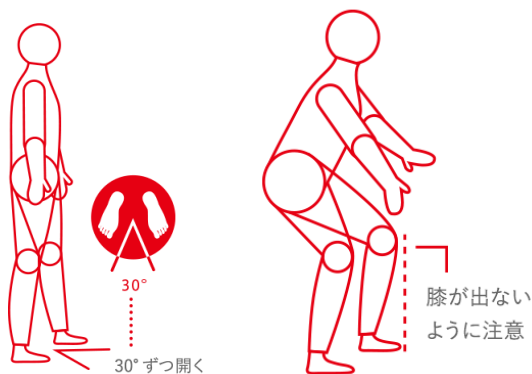
自宅で簡単にできる筋力トレーニング **ロコトレ** を知っていますか？

ロコトレ1 片脚立ち：バランス能力をつける

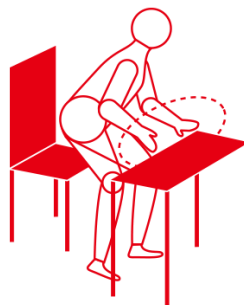


1日の目安：左右1分間ずつ
1日3回

ロコトレ2 スクワット：下肢筋力をつける

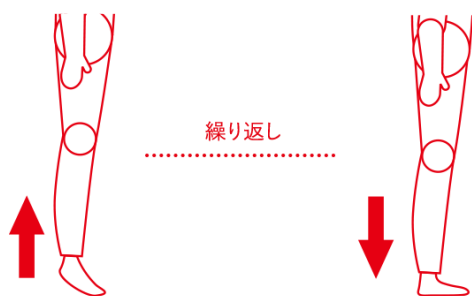


スクワットが難しい場合



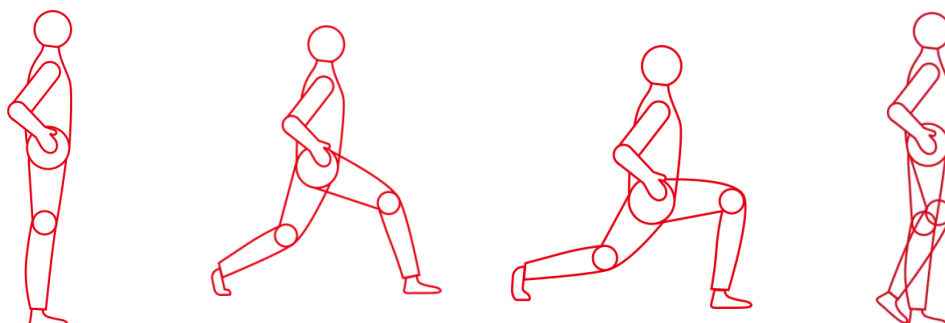
1日の目安：
深呼吸のペースで
5~6回繰り返す。
1日3回

ロコトレ+α ヒールレイズ（かかとあげ）：ふくらはぎの筋力をつける



1日の目安：10~20回
(できる範囲で)×2~3セット

ロコトレ+α フロントランジ：下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける



1日の目安：
5~10回
(できる範囲で)×2~3セット