

御本殿を目指せ！

楽しく歩こう 出雲大社歩数マップ

健康に良い歩き方のポイント！

1. 普段よりも少しだけ早歩きをしてみましょう！
2. 腕を前後に大きく振りながら歩くと自然と早歩きになり、消費カロリーもアップ！



30代男性がゆっくり散歩する程度で歩いたときのものです。

人によって歩数は異なりますので、皆さんも数えてみてください！

お友達やご家族のなかでも意外と違うかもしれません！