

枚方八景のコース
山田池の月(8.8km)

★健康コラム★

認知症予防のウォーキング

歩くと脳内の血流量が増え、脳の活性化に繋がります。認知症の予防には、1日5,000歩(内、早歩きなど中等度の活動時間が7.5分)が効果的と言われています。

歩きながら脳を活性化しよう!

いつもと違う道を歩いたり、車のナンバーを足し算しながら歩くことで脳が活性化されます。



枚方八景のコース
万年寺山の緑陰(4.0km)

万年寺山の緑陰 (枚方八景)

