城坤地区

金倉コース

距離 約5km

金倉川などの豊かな自然と、八十主神社をはじめとする神社仏閣など、この地区ならではの文化遺産を楽しむことができます。アップダウンも少なく、目にも足にも優しい身体が喜ぶコースです。春には金倉川沿いに満開の桜が見られます。

① 八十主神社

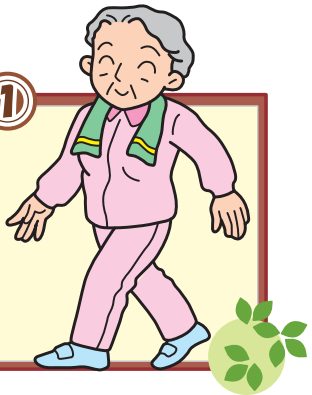
（やそすかじんじゃ）

円珍が金倉町の池ノ下に創建したと伝えられる古社。クスノキなどの大木が多く、なんとも神聖な気持ちになります。

② 丸亀市民球場

公式の国際規格にも対応した1万人収容できる野球場です。この付近は総合運動公園として歩道も整備されています。

一口コメント　ウォーキングをするといいことがいっぱい①



心肺機能を高める

心拍数を一定時間高めることにより、心肺機能がアップします。

生活習慣病を予防する

酸素を多く取り込むことによって、生活習慣病を引き起こしやすい脂質や糖質を燃焼させます。

血圧を安定させる

全身運動によって血液が体内を滞りなく巡ります。