

コース
10

砺波の人気ショッピングセンターで楽しくウォーキング

アピタ砺波店

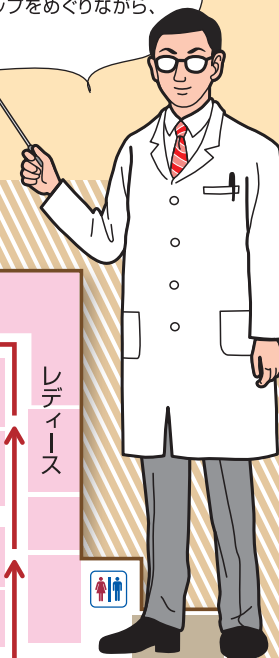
砺波市太郎丸3丁目69番地

DATA 距離/1周 約700m 時間/約10分 消費カロリー/約20kcal

※時間および消費カロリーは、普通歩行67m/分・体重60kgの人を想定して算出しています。



砺波エリアのお買い物スポットとして親しまれるアピタ砺波店。
広い通路を通るコース設定なのでウォーキングも軽快に。いろんな売場やショップをめぐりながら、気持ちよく歩いてみましょう。



お店の耳寄り情報

ホットをキープ！



冷えた体を芯から温めたい！"心もホット"するスープや味噌汁用にスープボトルを。マグボトルにお好みの飲み物を入れてのウォーキングも素敵です。
(商品・売場は時期により異なります。)



サービスカウンター



2F



お店の耳寄り情報

首まわりからぽっかぽか！



防寒対策は首まわりがポイント。お薦めなのがストールです。
マフラー、ショール、ひざ掛けにと使い方も様々。ウォーキングの際に、ぜひチェック！
(商品・売場は時期により異なります。)

健康づくりワンポイント

1日の野菜の目安量は350g！

野菜の小鉢1皿=70gを目安とし、1日5皿、毎食1〜2品以上を食べると350gになります。ウォーキング帰りに野菜を買って、もっと食べるようにしましょう。



1F



※店内が滑りやすくなっている場合がありますので十分ご注意ください。