

遺跡と葡萄の さわやかコース

例えばこんなコースが
あります!!

- 約2.0 km
- - - 約1.5 km
- ⋯ 約800m

この他にも自分にあった
コースを探してみましょう!!!

正しいウォーキングの姿勢

軽くあごをひき ← 20~30m前を見る

上体は
リラックスする

肘は90度に
曲げ、腕の振り
は前後均等に

背筋をのびし
胸をひらく(張る)

かかとから
着地する

ける方の足は
ひざを伸ばし
地面を押し出す
ように

★歩幅は、無理のない範囲で普段の歩み
より広く、一本の線の上を歩くイメージで。

地域福祉推進ひろば
健康部会作成

