

# 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 ← 上体は  
20~30m前を見る 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

