

長者原公園

広いグラウンドがある大きな公園です。南側には遊具もあり、お子さんも楽しめます。まずはグラウンドで準備運動をしてからウォーキングを始めると良いですね。

- * トイレ有（冬期使用不可）
- * 駐車場有（公民館前）



えびの子大橋

えびの子大橋の上はとっても良い眺め。晴れた日は気持ちがいいですよ。歩道も広く、安心して歩くことができます。



蝦ノ子池

蝦ノ子池でちょっと休憩。池にはカモが泳いでいます。遊具もあるのでお子さんも楽しめます。

- * トイレ有（冬期使用不可）
- * 駐車場有



建部社

蝦ノ子池を北側に進むとあります。ちょっと立ち寄ってお参りなんていかがですか？



えびのこコース



※トイレは冬期使用不可
(吉田地区センターのトイレは使用できます。)

正しいウォーキングの姿勢

Annotations for the walking posture diagram:

- 軽くあごをひき 20~30m前を見る (Gently pull the chin back, look 20-30m ahead)
- 上体はリラックスする (Relax the upper body)
- 肘は90度に曲げ、腕の振り は前後均等に (Bend elbows at 90 degrees, swing arms equally forward and back)
- 背筋をのびし 胸をひらく(張る) (Stretch the back, expand the chest)
- かかとから着地する (Land on the heels)
- ける方の足は ひざを伸ばし 地面を押し出す ように (Extend the knee of the stepping foot, push off the ground)

★歩幅は、無理のない範囲で普通の歩き、エリ広く、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

約2.1 kmのコース