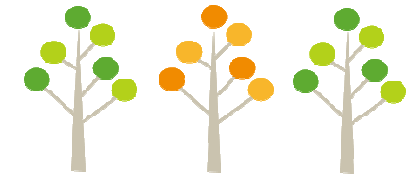
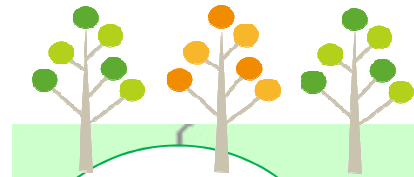


楽々お散歩コース



他地区のマップも
ご覧ください



全長約3km

四季を楽しめるコースです。

春はミズバショウや山菜、しだれ栗の芽吹きが楽しめます。

夏は涼しく、森林浴。

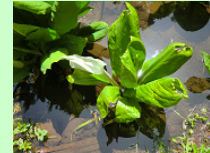
秋は紅葉。

冬はしだれ栗の垂れた枝が見事です。



したれ栗の土手

車もたまに通るので
気を付けましょう



ミズバショウ池

ウッドチップの道
ふかふかで気持ちよく
足に優しい



日本ど真ん中の標柱



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

背筋をのびし
胸をひらく(張る)

肘は90度に
曲げ、腕の振り
は前後均等に

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「普段の歩き」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