

# 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。)

- 北部子育て支援センター
- 吉田地区センター

## 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通の歩きより広く、一本の線の上を歩くイメージで。

歩道が狭いので注意

篠ノ井線