

あいたか橋



万葉歌碑
いざ子ども 香粧の瀧に
白妙の袖 さえぬれて
朝菜摘みてむねれて
大伴旅人

夕日がかげぬ
夏は花がきれいな



運動の前に行いましょう!
3つのストレッチ体操

ふとももの裏
上体をゆっくりと倒していきふとももの裏が柔らかく伸びる。ここで運動する。

ふくらばせ
後ろに下げた足のつま先が背につき向くようにする。後ろ足の内側に背骨をかける。つりそうな時は無理なく。

ふとももの裏
片足を取り、後ろにひく脚をあまり履きながら、つりそうな時は無理なく。

ストリートチルドレンの注意点

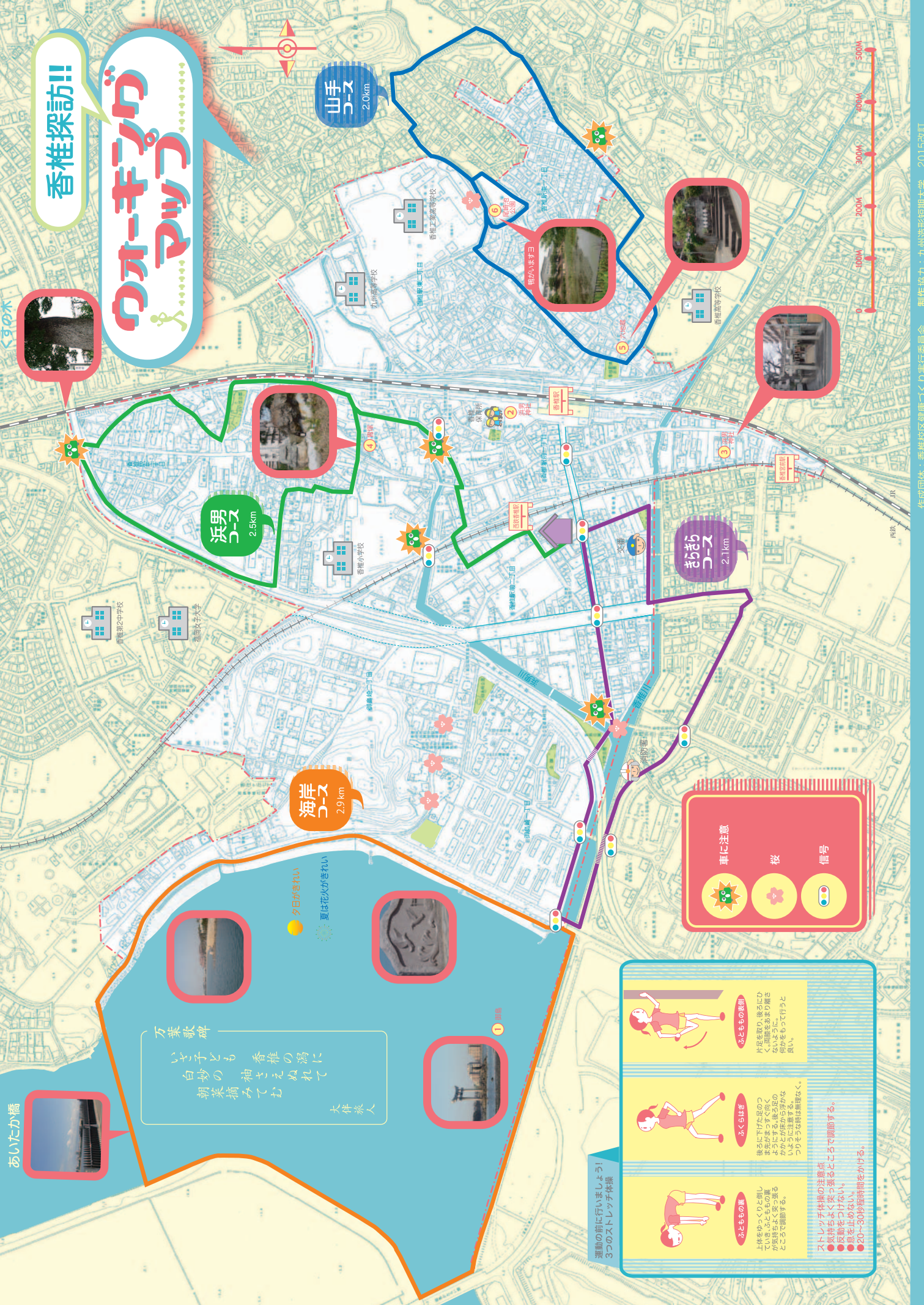
- 財布をよく探る場所で運動する。
- 運動をつけたい。
- 急に止めない。
- 20~30秒程度時間をかける。

車に注意

車に注意

校

信号



香粧探訪!!

ウォーキングマップ