


勝馬

女界灘の潮の香りを
感じて歩いて




運動の前に行いましょう!
3つのストレッチ体操




ふくももの裏

上体をゆっくりと倒していき、ふくももの裏を伸ばす。両足ともつま先を揃えて行う。



ふくものはき

後ろに下げた足のつま先がまっすぐ向うかかかとが床から浮かないように注意する。つま先を揃えて行う。



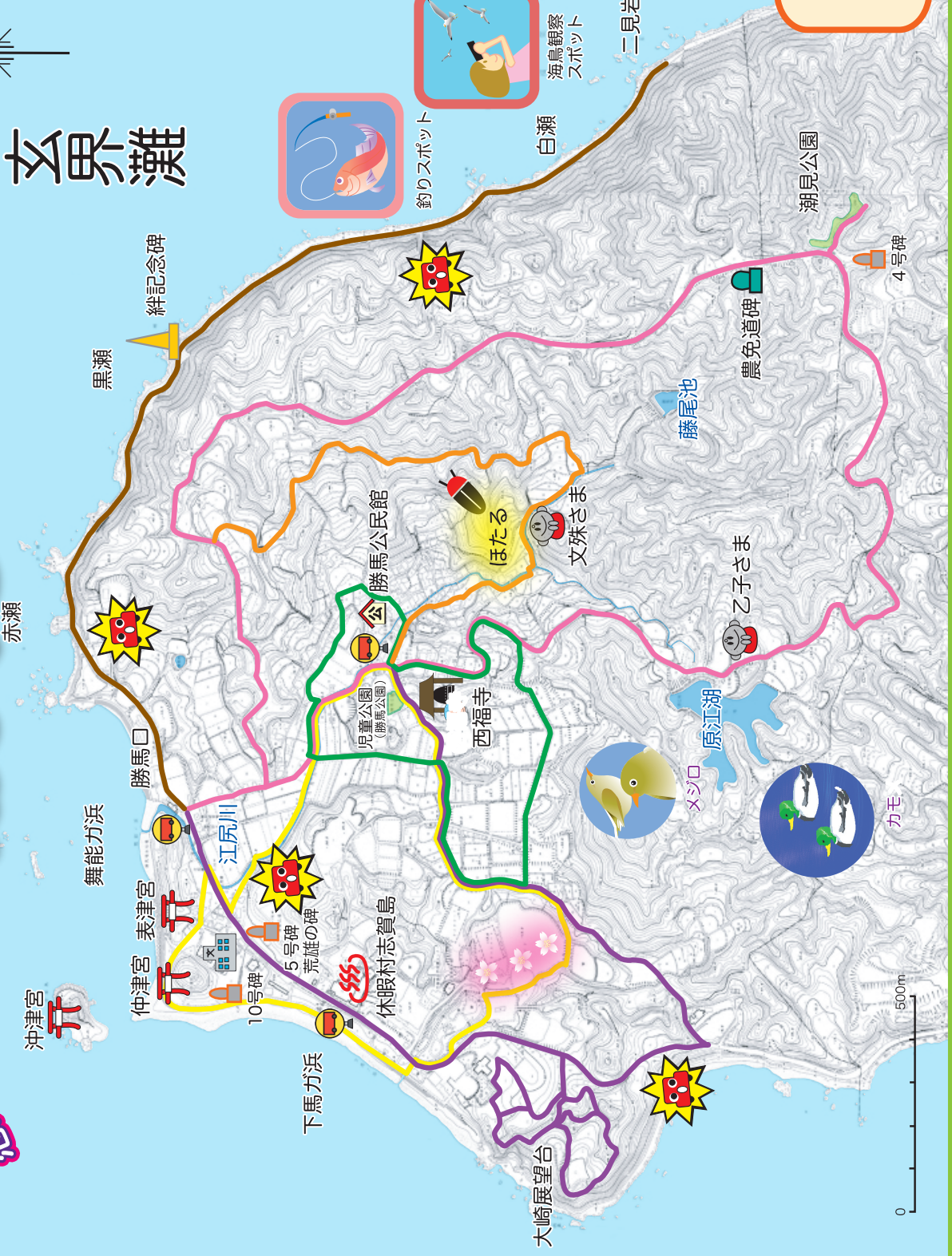
ふくももの腹面







片足を踏み、後ろにひく。両足を揃えて行う。両足を揃えて行う。

ストレッチ体操の注意点

- 長時間よく突っ張るところで運動する。
- 反動をつけない。
- 足を止める。
- 20〜30秒程度時間をかける。

玄界灘



-  絆コース (2.5km)
-  夕日が見えるコース (3.8km)
大崎展望台 (1.1km)
-  三宮コース (3km)
-  安心コース (2.4km)
-  潮見コース (5.3km)
-  文殊コース (1.9km)

 万葉歌碑

 車に注意

 バス停

 サクラ