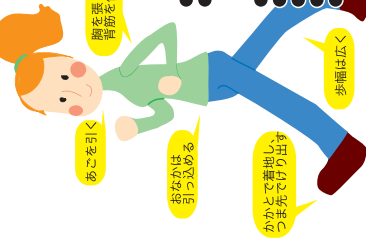


# 多々良ウオ=キングマップ



正しいフォームで歩きましょう

- あごを引く
  - 膝をまわり 背筋を伸ばす
  - つま先で歩行し 引っかけない
  - かかとで歩行し つま先で降り出す
  - 歩幅は広く
- こんなにある...  
ウォーキングの健康法
- 内臓脂肪を燃焼させ、肥満を解消
  - 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす
  - 血圧を下げる
  - 筋力や骨量を維持する
  - 脳の老化を防止する
  - ストレスを解消

- |   |           |        |
|---|-----------|--------|
| 1 | 名子さわやかコース | 約3km   |
| 2 | 森江山周回コース  | 約3.5km |
| 3 | 町内回遊コース   | 約2.5km |
| 4 | さらさらコース   | 約2.5km |
| 5 | 多々良両岸コース  | 約2.5km |
| 6 | 多々良川流通コース | 約4km   |
| 7 | 大の坂コース    | 約2km   |
| 8 | 多々良コース    | 約3.6km |



森江山の初夏の緑と秋の紅葉と川の流りがきれいです。

みどりが丘  
夜景がきれいです。

鳥のさえずりが聞こえます

桜がきれいです。

	コンビニ
	信号機
	桜
	車注意
	トイレ

