



進化するウォーキング
 80年代から90年代に健康づくりや生活習慣病予防のためのウォーキングが広まり、そして、現在、楽しむためのウォーキングへと進化しています。

彦岐南校区の素晴らしい景色や自然を楽しみましょう。



歩く喜びを感じましょう。



コミュニケーションの場にしましょう。



活 動 日 毎週金曜日10時から
 場 所 彦岐南公民館集合
 問い合わせ 彦岐南公民館 (TEL812-0686)

初めての方も、
 お気軽にご参加
 下さい。



私達は、平成16年10月から毎週金曜日に公民館を出発点として1時間程度自分のペースで楽しく歩いています。その中でウォーキングコースを7コース選びました。是非ご活用下さい。

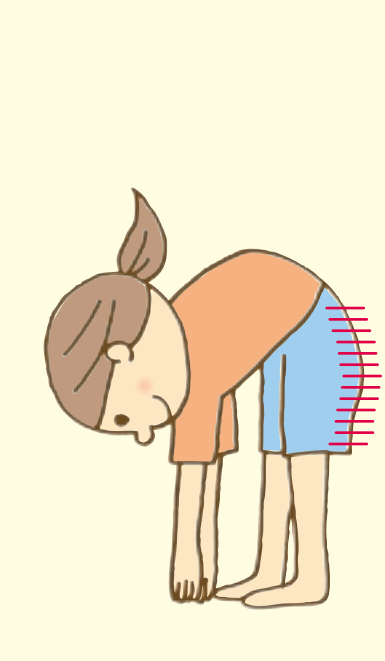
けがの予防と筋肉の疲労回復に効果的です。

注意点

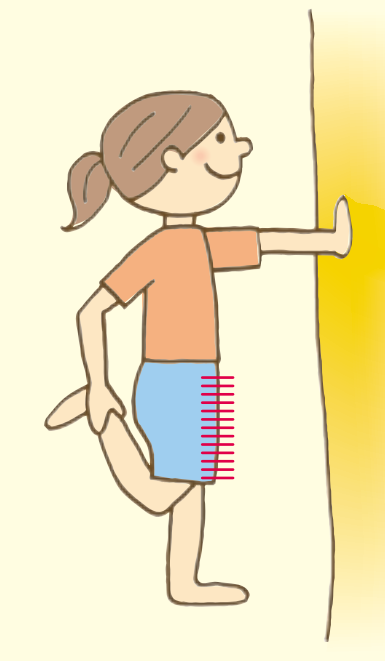
- ・痛いところまで無理にのばさない。
- ・息を止めない。(声を出しながら行くと良い)
- ・反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
- ・どこの筋肉をのばしているのか意識する。



足を前後に開き、後足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。
 後足のかかとが床から浮かないように前足の膝を曲げる。
 終わったら反対側。



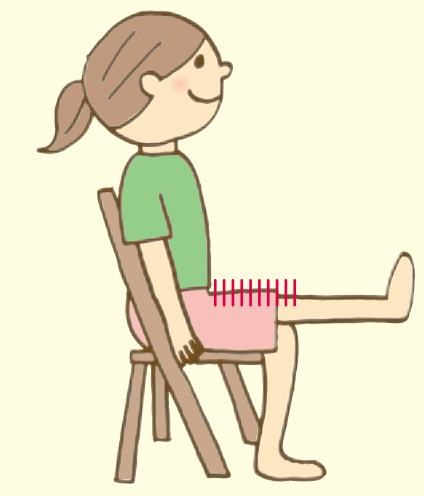
上体をゆっくりと倒していき、太ももの裏が気持ちよくつばるところで調節する。
 上体を起こす時には、両膝を曲げてから、頭を最後に起こす。



片足を持ち、かかとをお尻のほうへ引っ張る。終わったら反対側。
 膝が痛い人は無理をしない。

注意点

- ・息を止めない。(声を出しながら行くとよい)



椅子に座り、膝が曲がった状態から足を挙げて膝をまっすぐに伸ばし、5秒間足を挙げゆっくりおろす。
 左右交互に10回繰り返す。



椅子に座り、両足を曲げて挙げる。自分ができる範囲で続ける。



かかとを床に着けたままバタバタとつま先の上げ下ろしを繰り返す。
 左右交互に行う。

吉岐南 歩こうマップ

あなたのお気に入りの見つけてはいかがですか？



生松台中央公園と市内展望コース

距離 4.7km 時間 約90分 坂道あり



西部運動公園コース

～春は桜、秋は紅葉が美しいコース～

距離 4.2km 時間 約60分



橋本八幡宮と室見川河畔コース

～歴史と水辺を楽しむコース～

距離 4.5km 時間 約60分



飯盛神社と文殊堂コース

距離 4.8km 時間 約70分



橋本橋と地下鉄橋本駅コース

距離 4.4km 時間 約60分



野方遺跡と道隈西公園(新)コース

距離 4.0km 時間 約60分



西部霊園公園コース

距離 5.0km 時間 約90分 坂道・階段あり



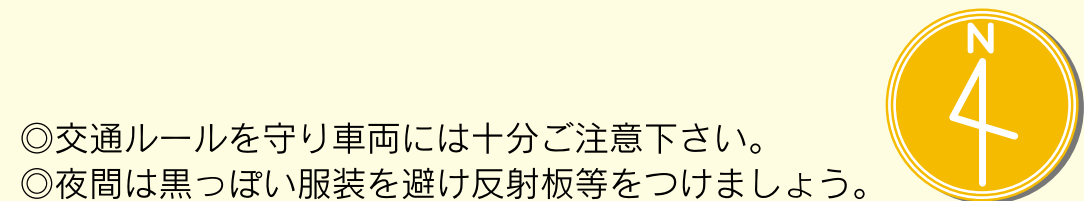
11 生松台中央公園からの展望



12 西部霊園公園



13 戸切池



◎交通ルールを守り車両には十分ご注意下さい。
◎夜間は黒っぽい服装を避け反射板等をつけましょう。



8 道隈西公園



9 道隈交差点からの坂道



10 野方遺跡



1 橋本八幡宮



2 地下鉄橋本駅



3 室見川



4 吉岐南公民館



5 西部運動公園



5 西部運動公園



6 飯盛神社



7 文殊堂



7 文殊堂