

ますだ市健康づくりウォーキングコース

【顔】
あごを引く、うつむかず、数メートル先の景色を見るようにしましょう。



【背】
背筋を伸ばし、お尻を引き締めます。

【腕】
肩の力を抜き、軽く肘をまげて、大きく振りましょう。

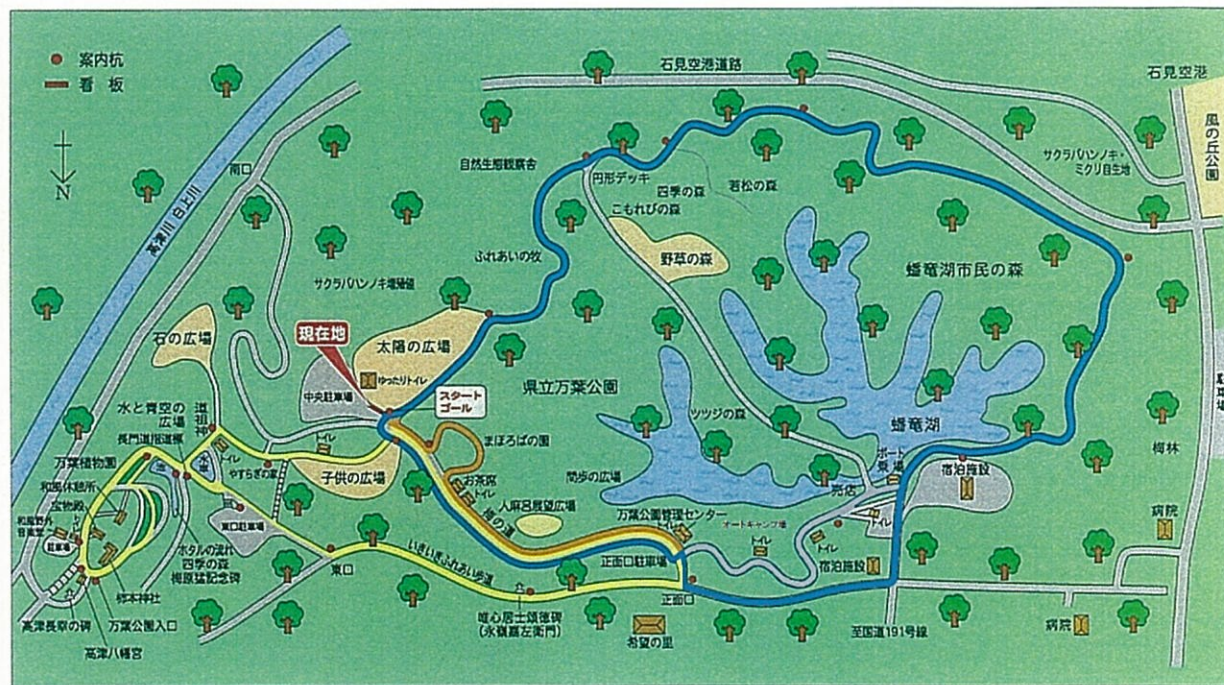
歩幅はやや広めに

新地は「かかと→足の裏→つま先」の順で!!



1.  市民の森コース 4km
2.  万葉植物園コース 3km
3.  曲水の宴コース 1km
(車椅子可) (片道)

消費カロリー (成人60kg)の場合	4 km :	315 Kcal
	3 km :	235 Kcal
	1 km :	80 Kcal



(県立万葉公園)
(蟠竜湖市民の森)

島根県
健康ますだ21推進協議会
(運動とストレス部会)