

ウォーキングで人生に活力といろどりを



春 幸福駅周辺の線路沿い (免田)



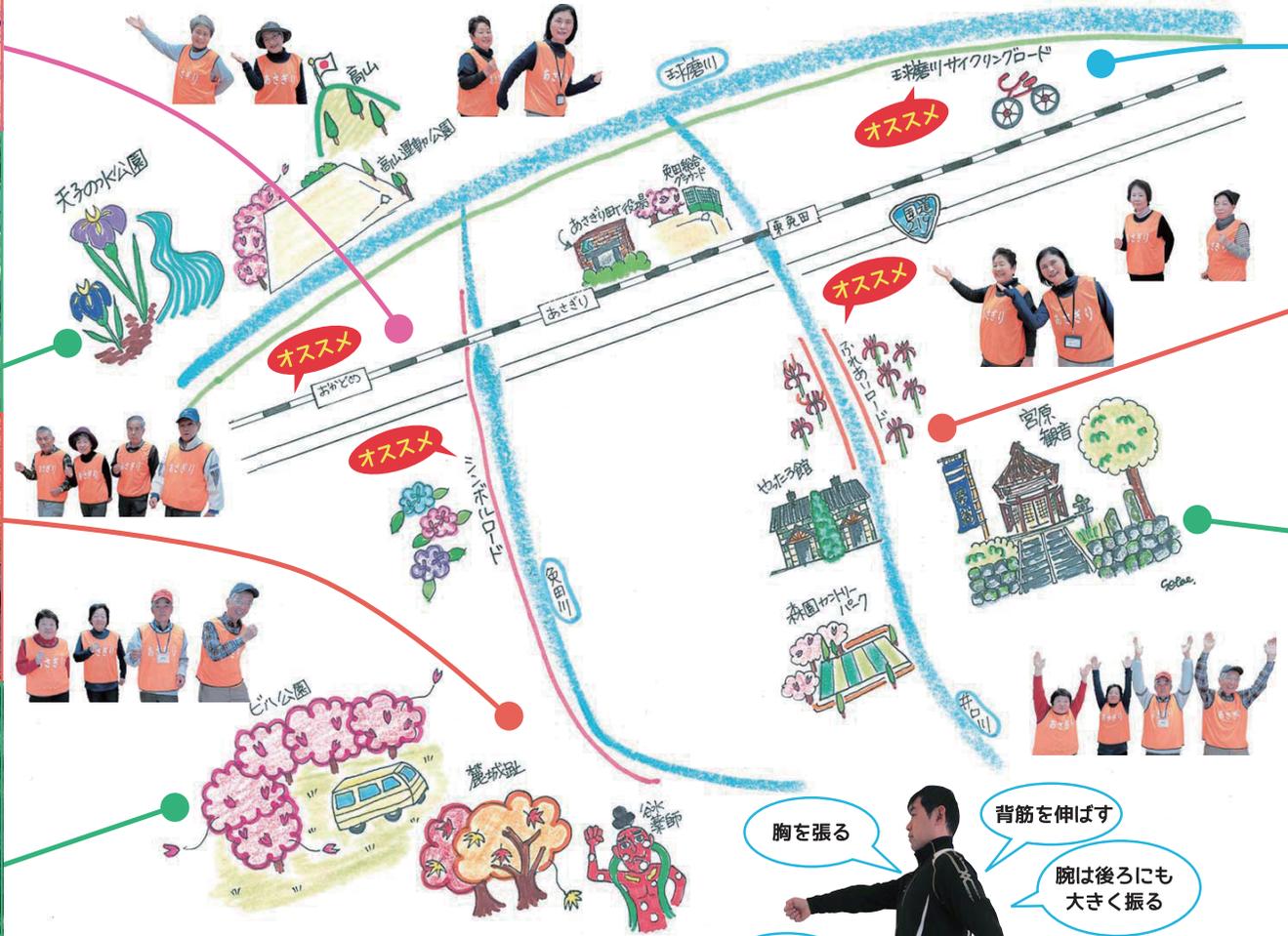
夏 天子の水公園 (深田)



秋 麓城址 (上)



夏 ビハ公園キャンプ場周辺 (上)



冬 サイクリングロード (須恵)



秋 ふれあいロードの彼岸花 (岡原)



夏 宮原観音周辺 (岡原)

ウォーキングは安全第一！おすすめグッズ！



反射タスキ・手袋・ライトなど
100円ショップでも色々揃う！
まずは気軽にはじめてみよう



手を自由に使える！
首から提げるライト



歩数計も今は色々！
携帯電話も歩数計に。
※広報裏表紙でアプリを紹介しています。



健康運動指導士 中濱幸浩先生
(毎週月曜せきれい館にて体操教室開催中!!)



- 【靴選びのポイント！】
- ①靴ひもで足にあわせて調整しやすい。
 - ②すべての指が動き、つま先に1cmほど余裕があり窮屈でない。
 - ③かかとの部分が固くしっかりとフィットしている。