

日本の
ため池百選

かるけのため
唐桶溜

みんなで
健康ウォーク

ここからスタート

「水辺コース」と
「林間コース」を
楽しもう!

よい歩き方

- 肩の力を抜く
- 胸を張り 背筋を伸ばす
- 腕は前後に リズミカルに
 - あごを軽く引いて 視線は遠くに
 - つま先を上げて かかとから着地
- ひざを伸ばす
 - 歩幅は広めに

