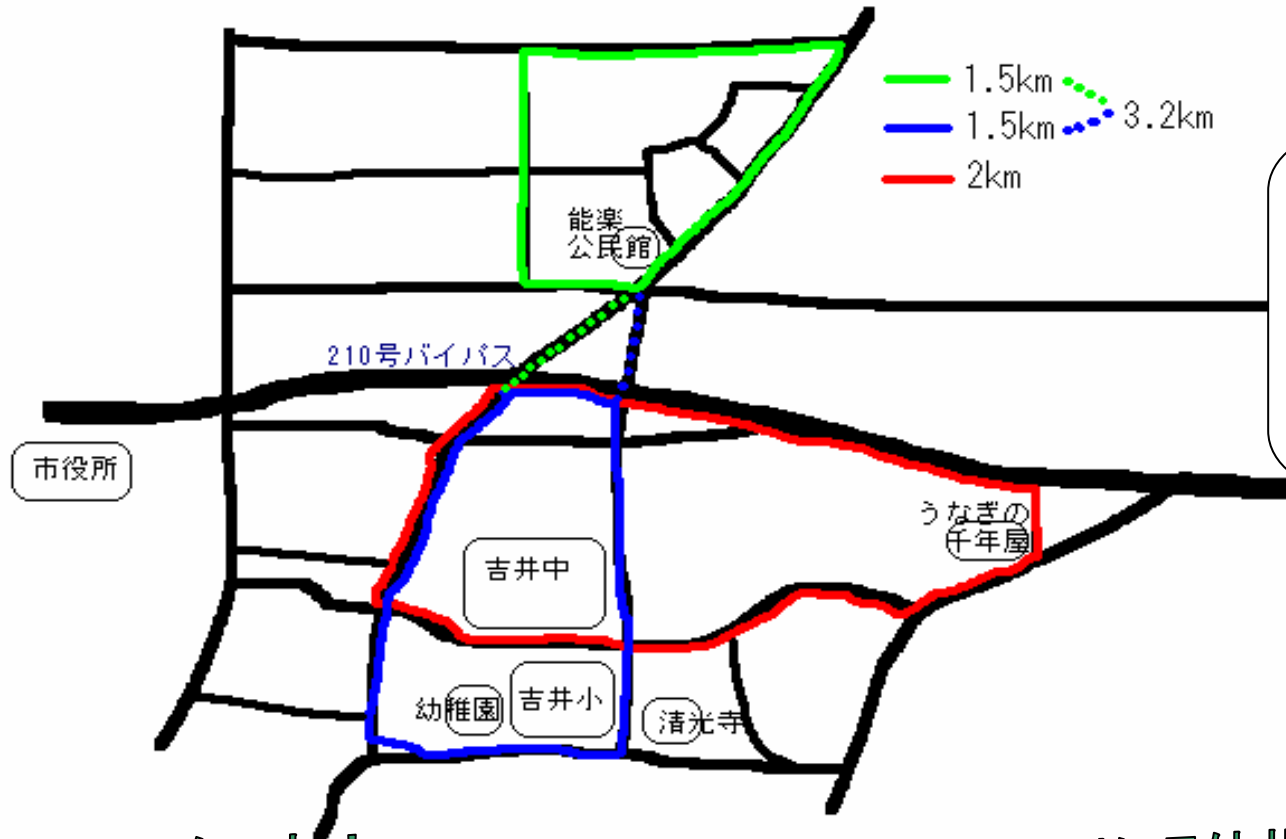


食育モデル地区

能楽区ウォーキングコース



できるだけ姿勢と、かかとから着地することを意識して歩きましょう。楽しく笑顔で歩ける距離を選択して無理せず、体調と気候が良い時に歩いてみましょう。

目線はやや遠く



準備運動をしてスタート!

1. 背伸びをして深呼吸
2. 首、肩周りのストレッチ
3. 体側のストレッチ
4. アキレス腱のストレッチ
5. ゆっくり足踏み、膝の屈伸をしてもう一度深呼吸

家に帰ったら整理体操

使った筋肉をほぐしましょう。
ストレッチやマッサージをすると疲労回復効果があります。
お風呂に入ってゆったりするのもいいですね。
水分補給も忘れずに