多可町スポーツ推進委員会

ワクワク(((♥)))すぽ～つ

楽しも～！ Let's Enjoy Sports！

ウォーキング編 ①

出前講座OK

ウォーキング 歩こう！

多可町内を歩くふるさとウォークを年３回開催していますので、ぜひ体験してみてください。

- お花見ウォーク（4月）
- 新緑ウォーク（5月）
- 早春ウォーク（3月）

ウォーキングはもっとも手軽にできるスポーツです。
健康増進やダイエットなどその効果も高いです。
ぜひ、続けてみましょう！

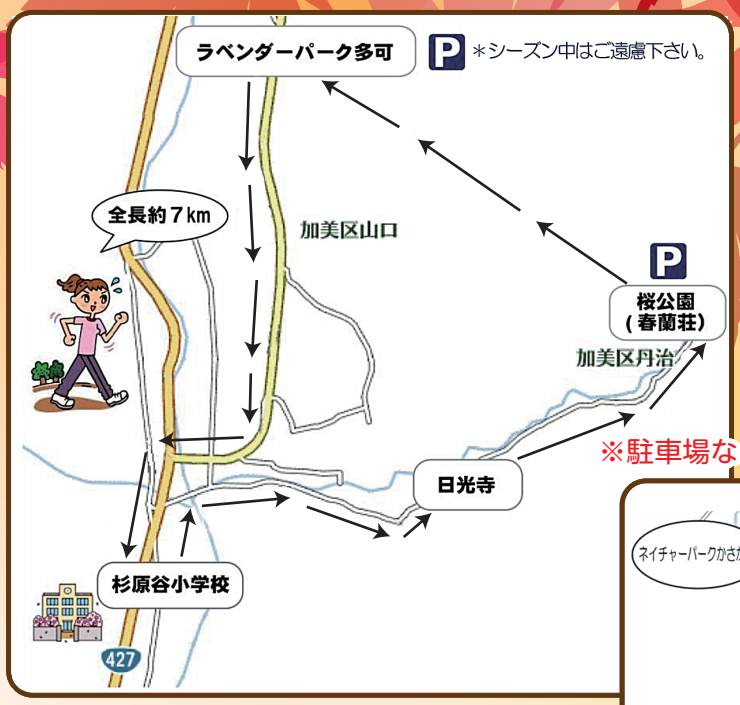
ウォーキング

ウォーキングは、運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり、体脂肪を燃焼できる「有酸素運動」です。通常より少し速いペースを意識しましょう。

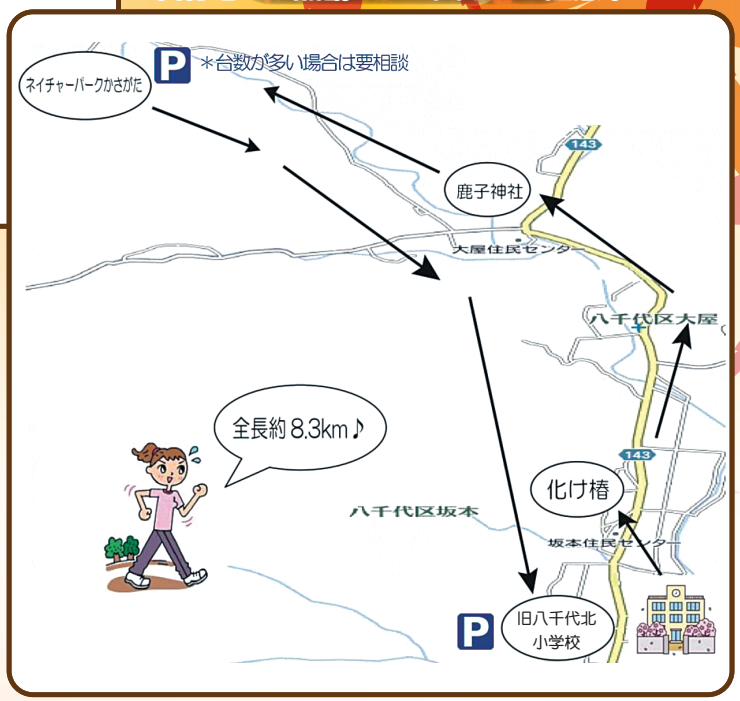
ポールウォーキング

ポールを使って歩くと、正しい姿勢ができ、しっかりと大股で歩くことで、全身の筋肉を刺激するために、普通　のウォーキングよりエネルギー消費量が約２０％も増加します。さらに、転倒予防や足腰への負担軽減など安全性も高まります。

スポ推おすすめ ウォーキング コースMAP①



※駐車場など私有地への無断の立ち入りにご注意下さい。



HP でもウォーキングコースを紹介しています。
『多可町生涯スポーツ HP』で検索 !!

杉原谷小学校、日光寺、桜公園、ラベンダーパーク多可を巡る約7㌔のコースと、旧八千代北小学校（多可町役場仮本庁舎）、化け椿、鹿子神社、ネイチャーパークかさがたを巡る約8.3㌔のコースです。お花見のシーズン、新緑のシーズン、そしてこれからの紅葉のシーズンにもオススメです!

あなたのオススメのコースは？
情報をお待ちしています !!

【発行・問い合わせ先】 **多可町スポーツ推進委員会**
事務局／ 〒679-1114 多可町中区岸上281－51（アスパル内）
TEL（0795）32－5122　FAX（0795）32－1937