

ウォーキングクラブ未来例会

第1回ウォーキング教室&ウォーク「湯梨浜町」

ウォーキングをとおしての健康づくりのため

これからウォークを始めようと思っている方、
始めたばかり、改めてウォークの基本を知りたい方

ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!

(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

開催日 平成31年1月13日(日)

集合場所 鳥取県湯梨浜町南谷 ハワイ夢広場

集合時間 8時45分 **座学開始時間** 9時

終了予定 12時30分頃

・19のまちを歩こう認定大会

ウォーク参加費 会員・高校生以下無料、一般200円(保険料他込)

持ち物 飲み物、雨具、防寒具、筆記具、ビニールシート他

楽しみと健康のためのウォーキング

・ウォーキングの基礎知識

・ウォーミングアップストレッチ

座学終了後にウォーク約6km

コース 夢広場⇒馬の山⇒ハワイ風土記館⇒橋津古墳群⇒橋津藩倉⇒橋津川⇒夢広場

(天候・道路事情等でコース変更をする場合がありますので、予めご了承願います)

※コース途中では安全な歩き方などフォームをご指導しながら、一緒に歩きます。

・クールダウンストレッチ

5 歴史文化を辿る道

前半の登り坂を過ぎれば眺めも良くて足も軽やか

ゆりはま Walking Resort
私の大好きなげんきウォーキング

距離約
6
km

所要時間約
80
分

START & GOAL 東郷湖羽合臨海公園ハワイ夢広場・Café ippo
(鳥取県東伯郡湯梨浜町大字南谷)

- 標高差：105m
- 消費カロリー：320kcal

馬ノ山古墳群や橋津藩倉から歴史を満喫するとともに、北に日本海、南に東郷湖を眺望できる風光明媚なコースです。馬ノ山辺りでは登り坂が続きます。ハワイ風土記館辺りからの眺めはとて素晴らしい、疲れが吹き飛んでいく爽快感があります。川沿いのコースも気持ちよく歩けます。

