

別 紙

## 船上山ダム湖一周ウォーキング

日 時

平成27年4月26日(日) ※少雨決行雨の場合 悪天候の場合は中止

10時30分開始予定

当日の状況の確認

(分庁総合窓口 0858-55-0111)

場 所

船上山ダム湖 周辺

受付は、「船上山少年自然の家」前広場周辺 10:00~10:15分まで

コース

① 船上山ダム湖一周 約3.5km

ダム湖に映る船上山屏風岩と新緑をめぐるコース

3つのチェックポイントをスタンプラリー方式で歩く

② ノルディックウォーク

はつらつ(中級者用)コース 約3.8km

高低差のある体カづくりコース

※ノルディックポールは貸し出しがあります。

参加費 無料

終了後 完歩証および記念品贈呈

当日会場への車の乗り入れはできません。指定された臨時駐車場かシャトルバスでお越しください。

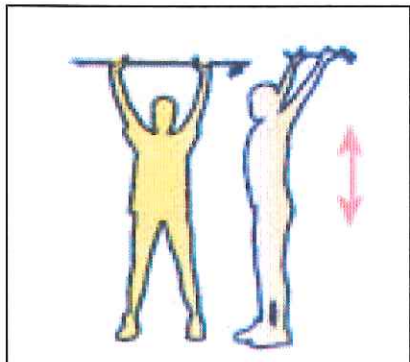
# さくら祭り

## 船上山ダム一周ウォーキング ノルディックコース

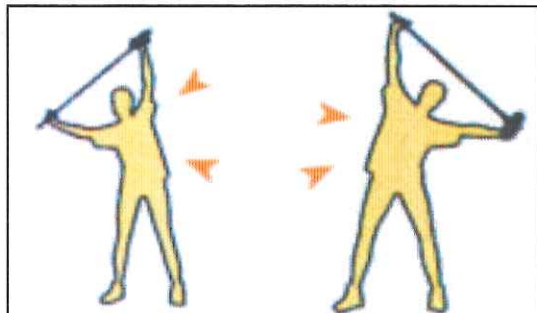




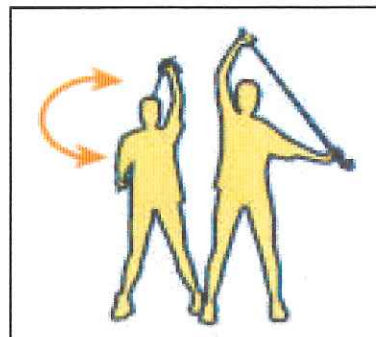
# ポールを使った準備運動・ストレッチ



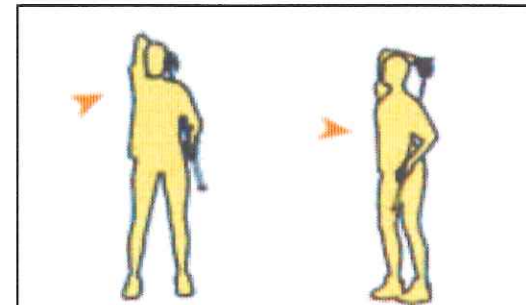
背伸びをします



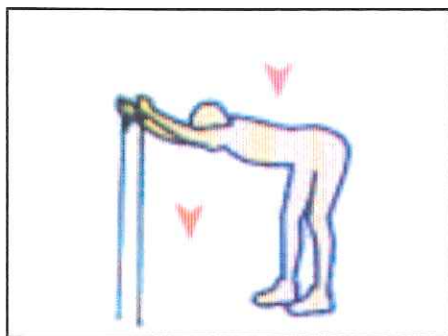
体側を伸ばします



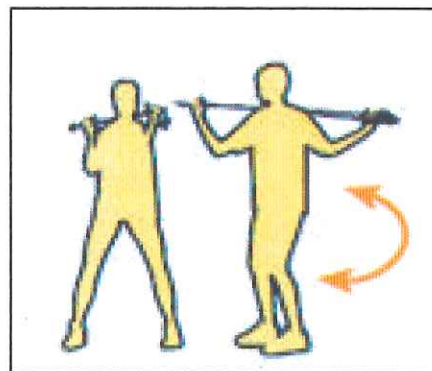
肩をまわします



腕と胸の筋肉を伸ばします



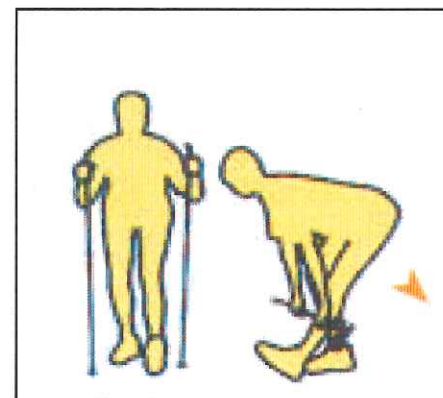
広背筋のストレッチ



腰を回します



股関節のストレッチ



ハムストリングのストレッチ