

24年度ウォーキングクラブ未来例会

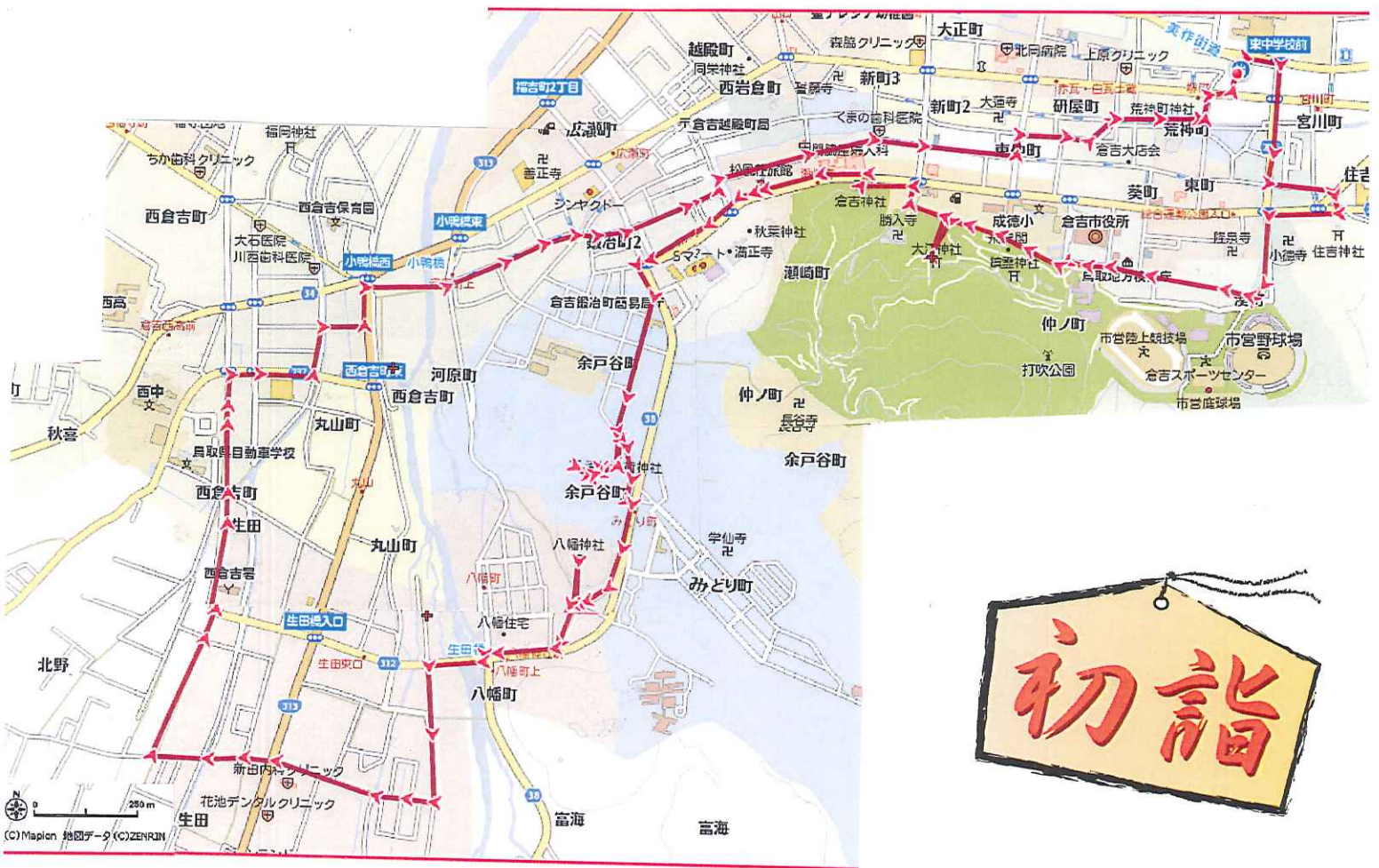
1/10(木)初詣・神社めぐりウォーク

集合場所・時間 たからや駐車場8時30分

ウォークスタート 8時45分

距離 約10km

コース たからや⇒住吉神社⇒賀茂神社⇒大江神社⇒倉吉神社⇒木山神社⇒
清熊稻荷神社⇒八幡神社⇒生田橋⇒自転車道⇒西倉ロードステーション⇒
小鴨橋⇒ひろこうじ⇒赤瓦⇒荒神町神社⇒たからや



※ウォーキングのためのストレッチ

健康のために始めるスポーツで、けがや故障を起こしてしまつては元も子もありません。そこで準備運動としてストレッチを行い、休息状態にあった体を運動できる状態に整えることが大切です。

筋肉や腱を伸ばし、体の柔軟性を高めることにより、けがや故障を防ぐことができます。

運動の順位は、できるだけ心臓から遠い部分から始めることが原則です。

多くの皆さんの参加をお待ちしています！ 連絡・問い合わせ先事務局 矢野

TEL058-22-8999又は090-9544-6016