



西郷地区③

紹介者 吉田 玉美さん 社

コース:

温水プール前交差点 → 文化会館 → 西郷東大橋 →
西郷中学校前 → 温水プール前交差点

所要時間: 約40分

距離・歩数: 3.9km・5670歩

運動量: 120.4kcal

PR/勧める理由:

歩道が整備されていて街灯もあるので安全ですが、
夜は反射タスキを忘れないでつけましょう。

ウォーキングの前後にストレッチ

★はじめる前に

アキレス腱やふくらはぎを伸ばす
足首やひざの関節の曲げ伸ばし、回転
腰の曲げ伸ばし、回転

★終わった後にも

ゆっくりリラックスして
痛みを感じない程度に、はずみをつけ
ずに5分から10分程度

このストレッチが後の疲れを残さない
ポイント

