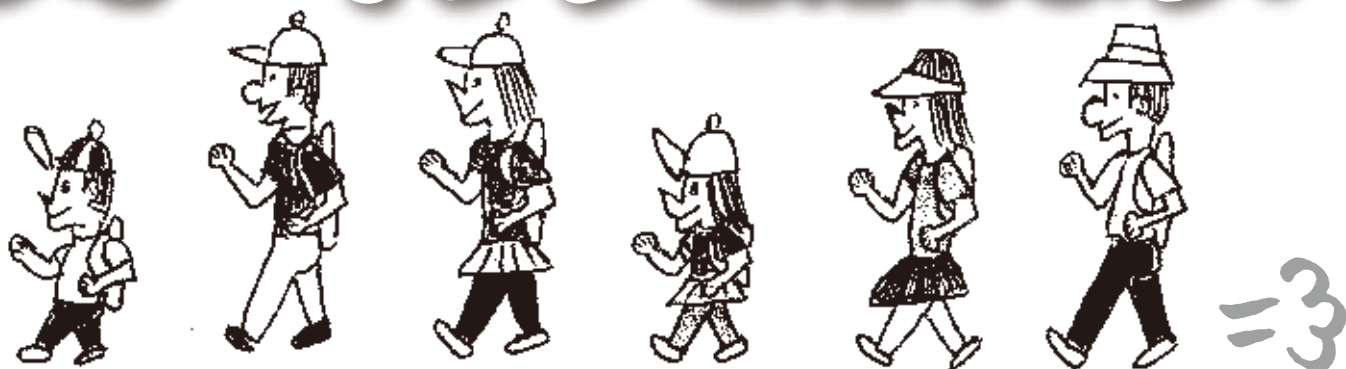


どこでも誰でも手軽に行えるウォーキングです









さあ、手軽に出来る ウォーキングを始めよう!



今は自動車社会で、近くに行くのも自動車、体を動かす事が少なくなっています。また、飽食の時代です。運動不足・メタボの社会問題が起きています。運動不足解消対策のひとつとして、どこでも誰でも手軽に出来るウォーキングがあります。さあ、ウォーキングを始めましょう!!

ウォーキング時準備するもの

リュック		両手が使えて安全
帽子		日射病、防御、雨よけ、虫さされ防止
手袋		切り傷、冬は手の寒さ予防
靴		紐で締めるもの、つま先1cm位の余裕
水分		お茶、アルコールはダメ、汗をかけば塩分も補給
タオル・雨具		出来れば雨傘は見通しが悪いので、ポンチョ等で
動きやすい服装		シャツは半袖より長袖が良い。日焼け、外傷予防

ウォーキングの効能

- ♥ いい睡眠がとれる
- ♥ 呼吸が深くなる
- ♥ 自律神経が安定する
- ♥ 骨の強化につながる
- ♥ 筋肉がつく
- ♥ 柔軟性が上がる
- ♥ メタボの予防
- ♥ 転倒予防
- ♥ 脳に適度の刺激を与える
- ♥ 血栓を溶かす (t-PA)
- ♥ 文化・歴史が楽しめる
- ♥ 人とのふれあい

お問い合わせ

別府湾ウォーキング協会 ☎070-5461-1148

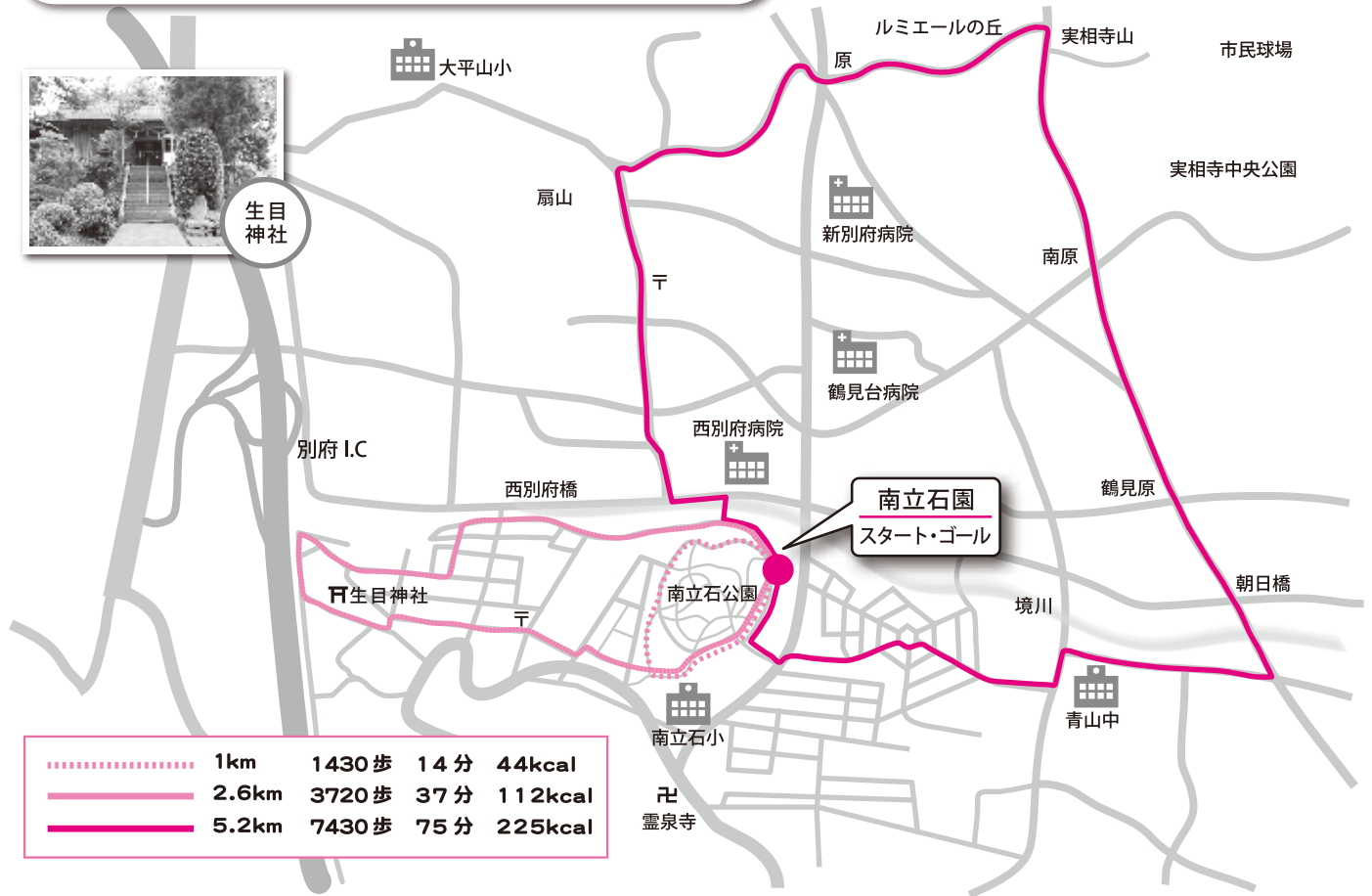
※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。



南 立石地区ウォーキングコース



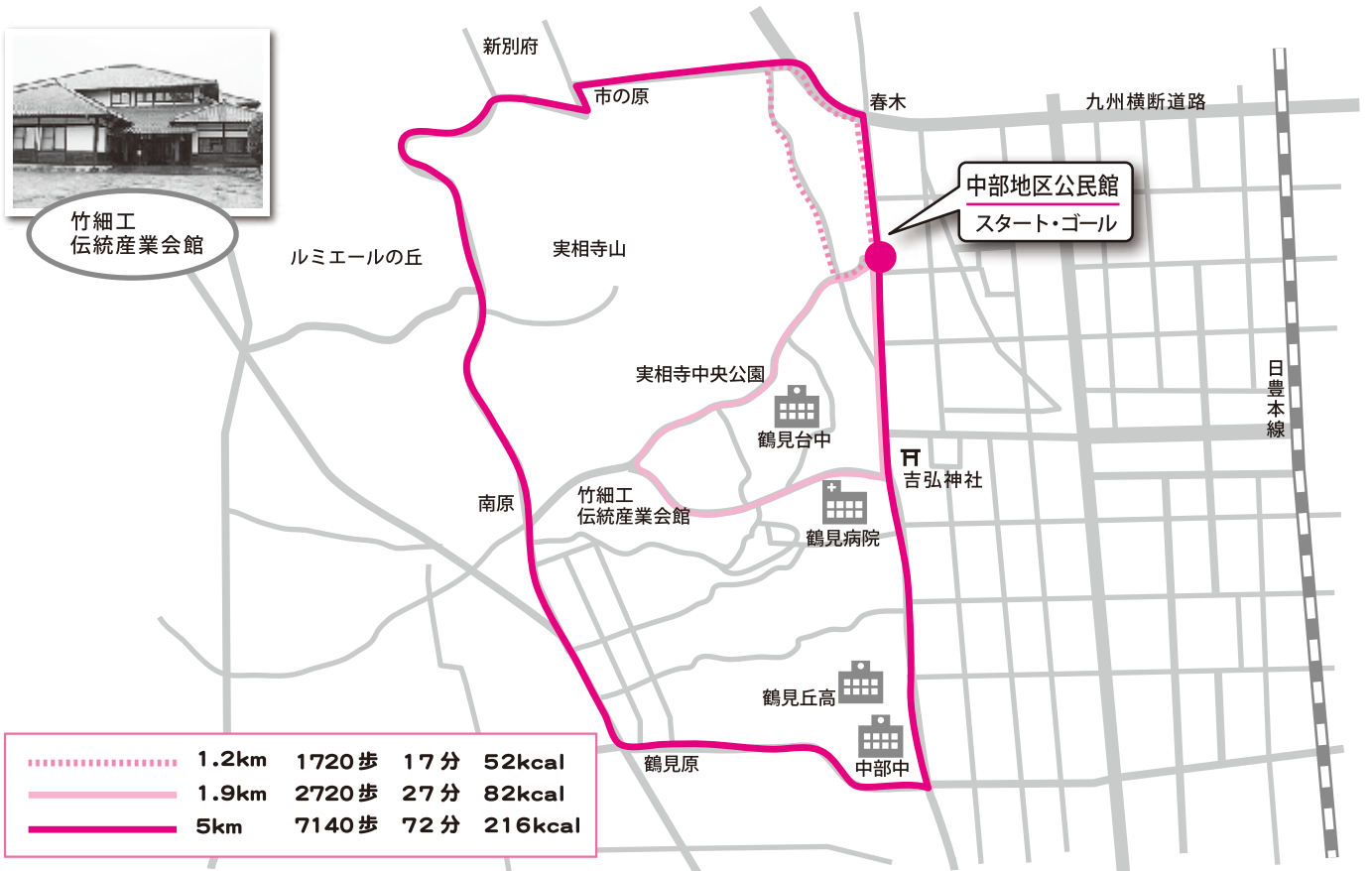
生目神社



中 部地区ウォーキングコース



竹細工 伝統産業会館



※コースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。