

通りの多いにぎやかな道と、のどかで静かな道と、変化を楽しめるコース。

いきいき健康コース [福間南地区]

消費カロリー ●コース 79kcal りんご約2/3個
●コース 98kcal りんご約1個



コース距離/約1.7km 所要時間/約21分 歩数/約2,360歩

コース距離/約2.1km 所要時間/約26分 歩数/約2,920歩

いきいき健康コース



ストレッチ体操

運動前は、筋の緊張をほぐし、身体と心の準備を整えます。
運動後は、筋肉の血流を良くし、疲労物質を速やかに除去する効果があり、筋肉痛や関節の痛みを予防します。

- 息を止めない
- 1つの動作を15~20秒程度行う
- 運動前後に行う
- 反動をつけない
- 伸ばしている筋肉を意識する
- 痛いところまで無理にのばさない

背伸び
手を組んで背中を伸ばす。

体側
手首をつかんで、斜め上に軽く伸ばす。

ふくらはぎ
足を前後に広げ、後ろ足のかかとを床につける。後ろ足のつま先はまっすぐ前向きに。

太ももの表
片方のつま先を持ち、ゆっくりと膝を後ろに引く。ふらつく時は壁などを持つ。

太ももの裏
肩幅に足を開き、手は膝にのせる。腰をひいてお尻をだす。