

2 館林地区 館林城ゆかりの史跡と城外旧市街地を巡る (4.7Km)



3 大島地区 リバーサイド大島と渡良瀬川土手を巡る西コース (4.0Km) 渡良瀬川土手と大島神社を巡る東コース (4.0Km)



4 郷谷地区 城沼ほとりの史跡と 広がる田園風景を巡る (4.7Km)



6 六郷地区1 鶴生田川と松原・緑町を巡る 六郷東部編 (4.4Km)



7 六郷地区2 歴史の富士嶽神社と近藤川緑道を巡る 六郷西部編 (4.8Km)



8 三野谷地区 三野谷地区の田園地帯を抜けて近藤沼公園を巡る東コース (4.3 km) ・工業団地と運動公園を巡る西コース (3.8 km)



11 渡瀬地区 田中正造ゆかりの雲龍寺を巡る渡瀬北コース (7.2Km) 岡野地区を巡る西コース (3.5Km)



さあ、ウォーキングをはじめよう!

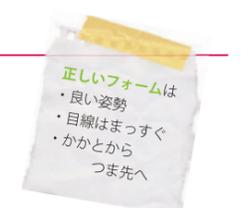
楽しく歩いて健康づくり

ウォーキングには、次のような効果があります。

- \*生活習慣病予防\***  
血糖値や血圧を下げる効果があります。また、「がん」「心筋梗塞」「脳卒中」などの発症リスクを下げると言われています。
- \*ストレス解消\***  
気分転換やストレス解消につながります。
- \*心肺機能の向上\***  
全身持久力(粘り強さ)や筋力(力強さ)といった体力の維持・向上につながります。
- \*肥満を防ぐ効果\***  
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減ります。

健康に歩くためのポイント

- 1日 8,000 歩を目安にする
- 正しいフォームで歩く
- 自分のペースで歩く
- 水分補給は忘れずに!



靴の上手な選び方

足への負担が少なく、快適に歩くことができる靴の選び方を紹介します。

- Check Point
- 1 通気性が高い
  - 2 靴底のクッション性が高い
  - 3 指を曲げたり、広げたり動かせる
  - 4 かかとを包み込む形状
  - 5 土踏まずが中敷きでしっかり支えられる
  - 6 ひもで締めるタイプ
- 服装と持ち物
- ウォーキングを楽しむための服装を紹介します。機能を考えつつ、ファッション面も楽しめましょう!
- 帽子・サングラス 直射日光を避けるための必需品
- 上着 季節に合わせ、風よけに軽いウィンドブレーカーなど
- スラックス ジーンズはおススメできません。化粧の動きやすいものを
- 肌着・シャツ 吸湿性、速乾性に優れた化繊がおススメ。薄手の重ね着を検討しましょう
- 靴下 足指が自由になる五指ソックスもおススメです
- その他 水分・歩数計・ビニールシート・リュックなど