

# 目 次

<b>ウェアやシューズの選び方</b> .....	1
●ウェアの選び方	
●シューズの選び方	
<b>体調チェック 運動前と運動後のストレッチ体操</b> .....	2
●体調チェック	
●ストレッチ体操	
<b>ウォーキングの仕方について 水分補給について</b> .....	3
●歩き方	
●留意点	
●水分補給	
<b>簡単な筋力トレーニング</b> .....	4
●加齢とともに衰えやすい筋肉を鍛えましょう!	
<b>各学区民体育振興会おすすめのウォーキングコース</b>	
●南材木町学区民体育振興会 …… 5	●東六郷学区民体育振興会 …… 13
●荒町学区民体育振興会 …… 6	●遠見塚学区民体育振興会 …… 14
●連坊学区民体育振興会 …… 7	●大和学区民体育振興会 …… 15
●南小泉学区民体育振興会 …… 8	●沖野学区民体育振興会 …… 16
●六郷学区民体育振興会 …… 9	●古城学区民体育振興会 …… 17
●七郷学区民体育振興会 …… 10	●蒲町学区民体育振興会 …… 18
●荒浜学区民体育振興会 …… 11	●沖野東学区民体育振興会 …… 19
●若林学区民体育振興会 …… 12	
<b>ウォーキング記録</b> .....	20

