

参加
無料

みなではじめよう！

春の

ノルディックウォーキング

3 / 21 [土]

春風を全身で感じよう！

時間

10時00分～12時00分

※少雨決行

(中止の場合、当日8:30までに決定し、
申込者に電話連絡します。)

集合場所

朝来市保健センター

(朝来市和田山町法興寺378-1)
※市が設定している「円山川沿い周遊コース」
を歩きます。裏面コースをご参照ください。

定員

20人(申込先着順)

持ち物

運動靴、タオル、飲料
ポール(お持ちの方)

※ポールは貸出もできます。

講師

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員

太田 康彦 氏



「あさGO!健康アプリ」について、
健幸づくり推進課職員による説明会も同時開催！

アプリ詳細についてはこちら⇒



参加方法

申込み締切：3月17日(火)

電話または右記二次元コードからお申込みください。



問合わせ先

朝来市まちづくり協働部生涯学習課

電話：079-672-4932

体が、こころが、喜ぶ。

あさGO **けん幸**ウォーキングのすすめ

風そよぐ円山川沿い周遊コース



起伏のない平坦なコースだからこそ、桜並木の間隔を利用しウォーキングに強弱のメリハリをつけて行う方法を紹介します。ウォーキングに強弱をつける方法は、「ややきつめの速歩き」と「ゆっくり歩き」を反復する方法です。速歩きは、いつもより大きな歩幅でサッサと歩きます。これにより、下半身の筋肉を大きく活発に動かすことができます。早歩きをした後のゆっくり歩きはリフレッシュタイムです。いつもの歩幅でリラックスして歩きます。ただし、背筋を伸ばし姿勢を意識して歩きましょう。



① 円山川桜並木道

自然豊かな環境の中で桜並木の木陰が心地よく、川の流れる音や木々の間を抜ける風のウォーキングはストレス解消につながります。



② 円山川

円山川は、兵庫県北東部を流れる一級水系の本流です。朝来川とも呼ばれています。名前の由来は不明で、源流地の朝来市生野町円山の地名に由来する可能性があります。

コース紹介

けん幸ウォーキングのポイント

コースは、朝来市保健センターを出発し、円山川沿いに朝来市防災センターから市御堂橋までを往復し、朝来市保健センターに戻る全長約4kmの平坦なコースです。このコースは、円山川に沿って堤防を歩きます。川の流れや水辺の鳥、堤防沿いの桜並木の間を吹き抜ける風の音など、自然を感じながらウォーキングができます。起伏のない平坦なコースですが、歩く速度や歩幅を考えながらウォーキングすることで健康づくりにつながるコースです。