

ツール・ド・大阪 のせウォーキングコース

はっぴいコース(約8km)

能勢町保健福祉センター

永看院

道の駅 能勢(くりの郷)

今西・森上商店街

月峯寺

浄るりシアター

能勢町保健福祉センター

ぼちぼちコース(約3km)

能勢町保健福祉センター

七田橋

能勢町保健福祉センター

ウォーキングの
前と後にしっかり
ストレッチを
しましょう！

全身ののび

半歩前に片足を出し体重をかける。お腹を伸ばすように。

体側ののび

肩幅に足を広げ腰に手を当て片手は後頭部に添えて体を傾ける。

肩と股関節ののび

肩幅に足を広げ膝に手を置く。腕を曲げずに肩を入れ顔は斜め上を向く。

膝裏ののび

お尻と太ももの裏を伸ばす。膝に手を置いて顔は正面を見て背中を伸ばす。

体側ねじり

足を肩幅に広げ腕を左右に動かす。

手首 足首まわし

足首をぐるぐると回す。



夏は緑、秋は黄金色の棚田。

のどかな田んぼ道を。

春は桜を眺めながら。