

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

淨るりシーター

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。

体側のばし

肩幅に足を広げ
腰に手を当て
片手は後頭部に添え
体を傾ける。

肩と股関節のばし

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。

膝裏のばし

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。

