

子供も大人も集まれ!! スポーツも遊びも体験しよう!!

# 第141回 瀬谷水緑の健康ウォーク



## 祝・瀬谷本郷公園バージョンアップ記念ウォーク

集合日時

令和2年11月21日土) 8時45分 (小雨決行)

集合場所

瀬谷区役所前の二ツ橋公園(三ツ境駅から歩10分)

参加

事前申込不要(当日参加受付)、参加費一人200円

持ち物

飲料、昼食、健康保険証

参加者にグッズプレゼント



コース; 距離 7Km

二ツ橋公園(出発式 & イベント ①) ⇒ せやまる会館 ⇒ 瀬谷市民の森 ⇒ 瀬谷みはらし公園(WC)  
⇒ 中央公園 ⇒ **本郷公園バージョンアップ新設場所(昼食休憩 & イベント ②)**  
⇒ 瀬谷駅北口公園(解散式) (仮称:本郷原っぱ)

### イベント ① の内容

#### ★ ウォーキングアドバイス その1

- ☆姿勢と歩き方の実践
- ☆靴の履き方・靴紐の結び方

### 【歩く】とは

止まることを少なくすると書く。  
全身の機能が止まることなく  
一斉に作動し続けているのが歩くこと

### イベント ② の内容

#### ★ ウォーキングアドバイス その2

- ☆時速の計算(スピード感を身につけよう)
- ☆インターバル歩行  
~普通歩き、スピード歩き(歩幅を広げて)~

#### ★ 健康遊具体験

- ☆ストレッチ
- ☆筋トレ

#### ★ 「瀬谷かるた」で遊ぼう



いつまでも飒爽と歩こう!



主催

瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会

共同企画

障害者地域活動ホーム(まんまるウォーク)

共催

瀬谷スポーツセンター

協力

瀬谷本郷公園

後援

瀬谷区役所

問合せ先

担当者:名雪 連絡先:080-5683-2784