



ウォーキング時の注意点

- のどが渇く前に、水分補給。
- 寒い日には、帽子・手袋・ウインドブレーカー等で寒さ対策を。
- 暑い日には、通気性のよいウェア、帽子を着用しよう。
- ウォーキング前と後には 10 分程度のストレッチ体操をしよう。
- 夜歩くときは、複数人数で歩き、車等に注意してね。



ストレッチの仕方

ポイント

- ①呼吸を止めずにゆっくり吐きながらする。
- ②反動や勢いをつけずにゆっくりと。
- ③伸ばしている筋肉を意識する。
- ④一つの動作を 10～20 秒静止して行う。

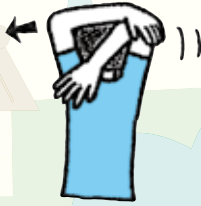
運動前に
ストレッチを
するとケガの
予防になるよ。



①全身を伸ばす



②体側を伸ばす



③上腕と肩を伸ばす



④お尻、膝の裏側を伸ばす



⑤腿の前部を伸ばす



⑥アキレス腱とふくらはぎを伸ばす

この冊子は 3000 部作成し、費用は 39 円（1 円未満切捨）となっています。

ひこね

特集第2弾

ウォーキングマップ



ひこね元気計画 21 マスコットキャラクター
「コンキー君」

【発行：お問い合わせ先】

「ひこね元気計画 21」実行委員会
ウォーキング・運動チーム

事務局：彦根市平田町 670 彦根市福祉保健センター内健康推進課
TEL (0749) 24-0816 FAX (0749) 24-5870
E-mail kenko@ma.city.hikone.shiga.jp

このマップは 2009 年 8 月現在のデータをもとに作成しています。

おすすめ7コース



① 肥田城址コース



② 十王村の水コース



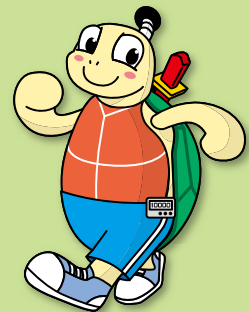
③ 七曲がり・けやき道コース



④ 琵琶湖岸コース



⑤ 河瀬神社コース



⑥ 茂賀山田園コース



⑦ 金城コース

肥田城址コース (3Kmコース)



① 崇徳禅寺 (歴史資料館)



② 住吉神社



③ 土塁



④ 肥田西遺跡



⑤ 万葉歌碑



⑥ 水攻堤



— ウォーキングコース
 寄り道コース

琵琶湖岸コース (5Kmコース)



1 米原方面を望む



2 磯崎神社



3 烏帽子岩



4 松原水泳場



5 近江湖の辺の道



6 旧彦根藩松原下屋敷(お浜御殿)



河瀬神社コース (4.5kmコース)



1 河瀬出張所 (河瀬地区公民館)



2 荒神山を望む



3 河瀬駅



4 河瀬駅



5 願立寺



6 河瀬神社

ウォーキングコース
 トイレ
 駐車場



茂賀山田園コース (3.5kmコース)



1 茂賀山



2 忠魂碑



3 稲枝方面を望む



4 山崎山



5 宇曾川



6 宇曾川

金城コース (4Kmコース)



1 平田川



2 旧道



3 神明神社



4 彦根城方面を望む



5 ベルロード方面を望む



6 市立病院方面を望む

