



正しい歩き方や消費カロリーを増やす方法が分かる！

しお か 潮の香ウォーク



潮風公園ウォーキングコースを歩き、ウォーキングの知識と技術を学びます

1 広～い芝生でストレッチ



2 森林コース



潮風公園ウォーキングコース (1時間で4km)

3 公園コース



4 海岸コース



お問合せ先 柏崎市元気館 健康推進課健康増進係
〒945-0061 柏崎市栄町18-26 電話:20-4213



潮の香ウォークのご案内

とき

回	日程	ウォーキング前のワンポイント！
1	4月18日（木）	自分の歩数と消費カロリーを知る
2	5月16日（木）	ウォーキング姿勢をチェック
3	6月20日（木）	ウォーキングしながらできるバランストレーニング
4	7月18日（木）	ウォーキングに適した靴の選び方
5	9月19日（木）	ウォーキング姿勢をチェック
6	10月17日（木）	ウォーキングしながらできるバランストレーニング
7	11月21日（木）	悪天候でもできる！普段の生活で歩数を増やす

時間

午前9時30分から11時まで

* 9時20分までに元気館に集合してください

ところ

潮風公園ウォーキングロード

* 元気館海側の公園

対象

18歳以上の市民

利用料

無料

申込み

不要

その他

以下の場合には中止となります。

- ① 荒天（雨、強風）
- ② 高温（午前10時の柏崎市の気温の予報が28℃以上）

* 実施の有無については、当日8時30分から9時の間に、柏崎市健康推進課
電話（20-4213）までお問い合わせください。

