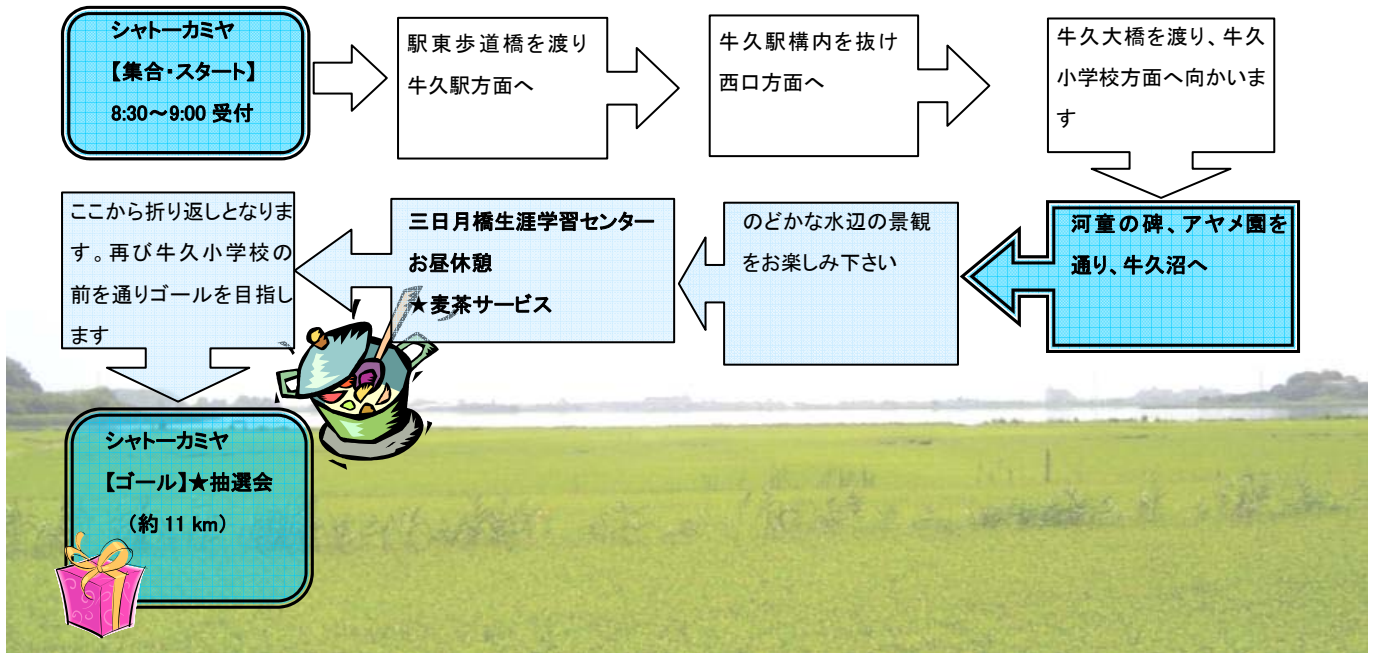




## ② 牛久沼コース(約 11km)【 団体歩行 】

水と緑に囲まれた心も体もリフレッシュできるコースです。日頃、仕事や学校の疲れもここにすれば癒されることでしょう。これからウォーキングを始めようとしている方などにはお勧めのコースです。



### 牛久自然観察の森

TEL029-874-6600 FAX029-874-6812

ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/kansatsu/index.htm>

## ウォーキングの効果

ウォーキングにはたくさんの効果があります。楽しみながら、体にいいなんて一石二鳥ですね。

目的によって歩き方は様々です。気分転換のためならば、のんびりと景色やおしゃべりを楽しみながら。生活習慣病の予防や改善のためなら、大股で、リズムカルに。目的や体調に合わせて歩き方を変えてみましょう。必ず、前後にストレッチを行いましょう。

気分転換になる  
楽しい

足・腰が丈夫になる

コレステロールや  
血糖値を適切に保つ

血圧を適正に保つ

体重を適正に保つ



主催 牛久市・シヤトーカミヤ

後援 牛久市教育委員会・牛久市観光協会 主管 牛久ウォーキングクラブ

お問い合わせ 牛久市役所 健康管理課 TEL029-873-2111 FAX029-873-1775

ホームページ <http://www.city.ushiku.ibaraki.jp/section/kenkou/index.htm>