

健康ウォーキングのポイント！

- よい姿勢で歩きましょう
- 大きく腕を振り、つま先で地面をけて、かかとから着地
- いつもより大きい歩幅で少し早いスピードで歩きましょう
(となりの人と会話ができて、少し汗ばむくらいが目安)



ウォーキングの前後は
ストレッチが大切です！
水分補給を忘れずに！

「市民とともに歩むボランティアグループ」

Uji 健歩会の理念



人は皆いつまでも元気でいたいという願いをもっており、健康を維持し充実した豊かな生活の実現をめざそうとしている。

本会は、自ら健康ウォーキングに関心を深め、実践し研鑽に努めるとともに、身近な四季の移りかわりに触れることにより、身体のみならず、心の健康を図る。

これらの喜びを多くの市民と共有し、互いに生き甲斐を持てるよう積極的な取り組みを推進する。



Uji 健歩会ホームページ

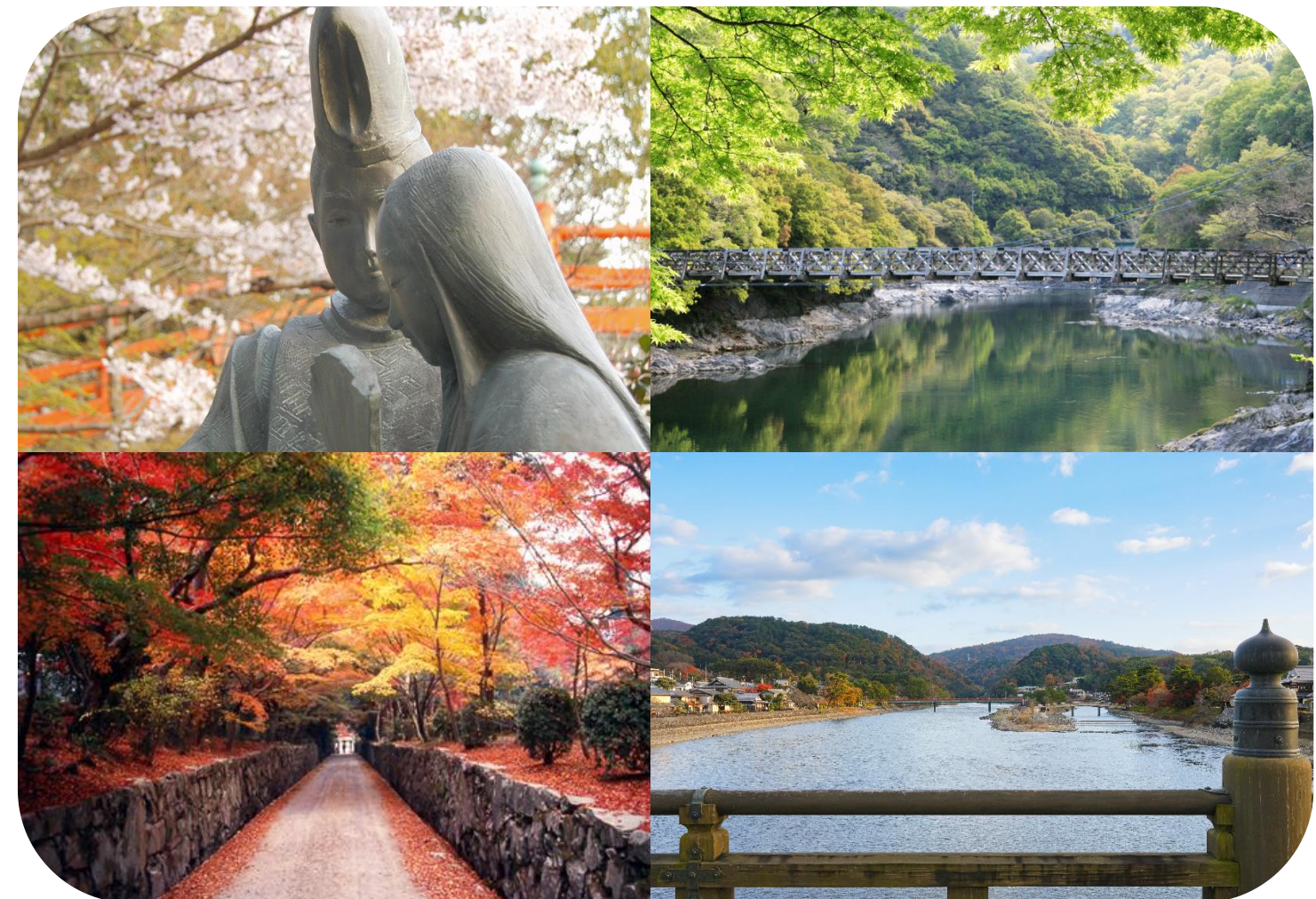
2017 年 3 月 第 1 版

2023 年 3 月 第 2 版

2025 年 3 月 第 3 版

宇治市

健康ウォーキングマップ



宇治市

協力：Uji 健歩会