

豊浜小佐コース

片道 3.0km (約55分)

●ウォーキングコース ●二次避難所



明治の終わりに赤ウミガメが、小佐の浜に流れ着き、牽られたお寺です。

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが適している。

かかとはクッション性が高い方が膝などへの負担が少ない。



つま先部分に
余裕があり、
窮屈でないもの。

くつ底は
柔軟性があるもの。



巨大な鯛みこしが町中や浜辺を練り歩く鯛まつりは、海の安全と大漁を祈願する豊浜地区のお祭りです。

師崎コース

●ウォーキングコース ●二次避難所



羽豆神社の社叢(しゃそう)は国の天然記念物に指定されています。展望台からの眺めは絶景です。

けがの予防や運動後の疲労を軽減するために
(ウォーキングの前後は準備体操と整理体操)

軽い体操：穏やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



注意
事項

- 呼吸は止めないようにしましょう。●20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に伸ばしましょう。
- ストレッチする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。