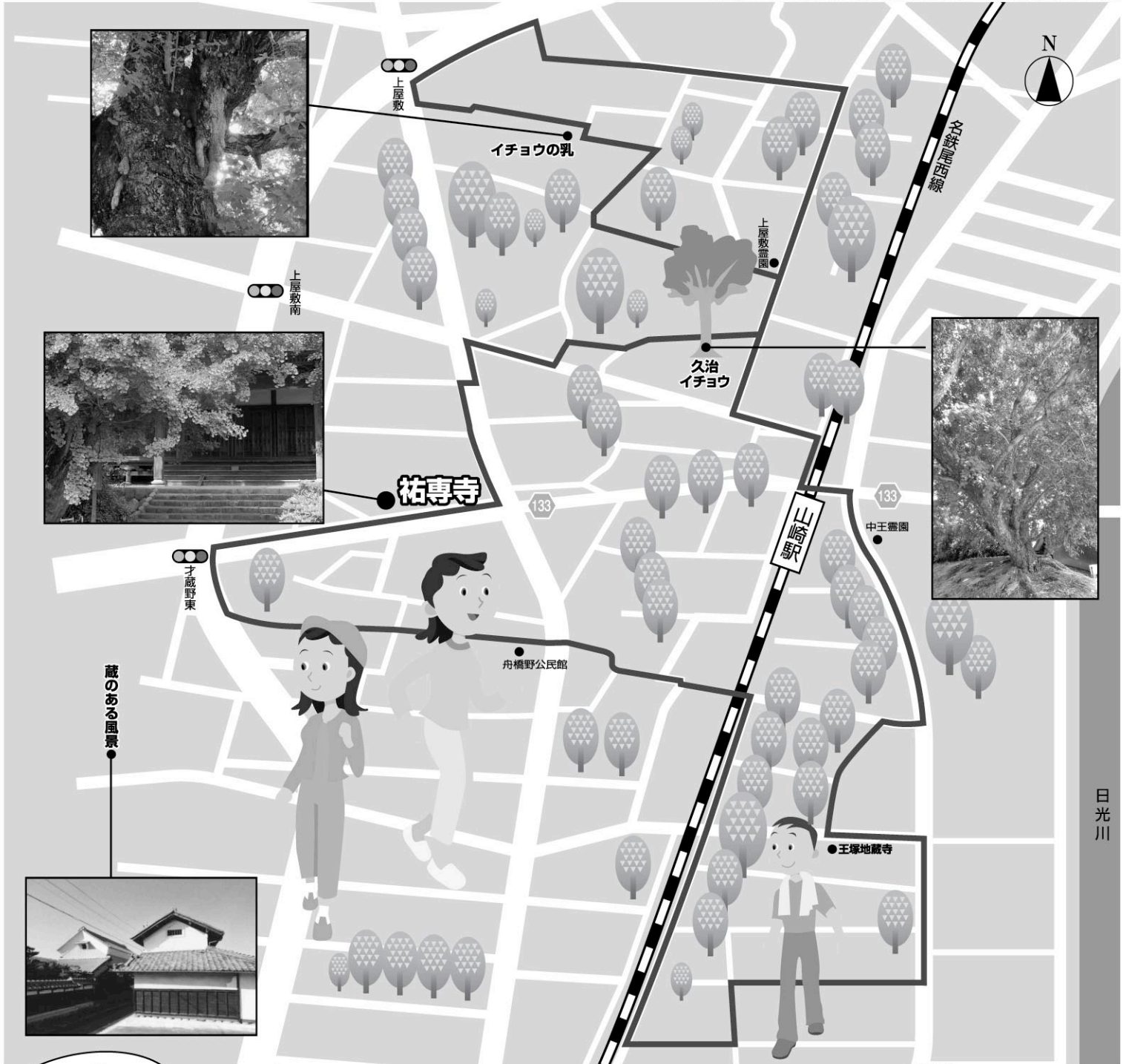


祖父江銀杏林セラピー ウォーキングコースMAP

■所要時間/45分
■距離/3.3km

[平成22年度小規模事業者新事業全国展開支援事業]



蔵のある風景

日光川

セラピー ウォーキングの テクニック



日よけの帽子をかぶる

タオル・ハンカチは
持参しましょう!

視線はまっすぐ
前方を見る

腕は自然に大きく振る!

膝は充分にのぼす

着地は常に
「かかと」から!

歩幅はできるだけ大きく

背筋をまっすぐのぼす。

アゴはひく。

リズムカルに歩き、
つま先で強く蹴り出す

五感でとらえる銀杏のリフレッシュパワー。

最近なんだか疲れぎみかも?
そんな方にお勧めしたいのが
“祖父江銀杏セラピーウォーキング”。

樹木が発散するマイナスイオンと緑や黄色を見る
ことで体が受けるリラックス効果はとても大きいもの。
さらに、小鳥の鳴き声、林間を吹き抜ける風などは
私たちの五感を心地よく刺激してチカラを
生み出してくれます。



イメージ

お願い! 銀杏畑は大切な生産の場所です。絶対に入らないでください!