

# 目 次



(ページ)

- 1・・・ ウォーキングの効果
- 2・・・ ウォーキングのポイント～無理なく安全に歩くために
- 2・・・ 良い姿勢でウォーキング～健康的に歩くために
- 3・・・ 準備体操～歩く前に身体を温めましょう
- 3.4・・・ストレッチ～疲れを残さないために
- 5.6・・・すこやか体操
- 7・・・ ウォーキングマップ全体図
- 8・・・ 入間川西地区ウォーキングコース
- 9・・・ 入間川東地区ウォーキングコース
- 10・・・ 富士見・中央地区ウォーキングコース
- 11・・・ 入曽地区 入曽駅東コース
- 12・・・ 入曽地区 入曽駅西コース
- 13・・・ 堀兼地区 赤坂の森ウォーキングマップ
- 14・・・ 新狭山地区 新狭山駅南口周辺コース
- 15・・・ 歩いてみよう！ 水富マップA
- 16・・・ 歩いてみよう！ 水富マップB
- 17・・・ ぶら～り散策 柏原
- 18・・・ 智光山コース
- 19・・・ 狭山台マップ
- 20・・・ 上奥富運動公園コース
- 21・・・ 下奥富地区ウォーキングコース
- 22・・・ 消費カロリーの目安
- 23・・・ ウォーキング記録表
- 24・・・ 狭山市の魅力
- 25・・・ 狭山市オリジナル体操 写真

