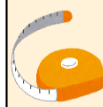


# 秋吉台家族旅行村

～気軽に家族で歩ける

秋吉台家族旅行村コース～

中級



距離

1. 9 km



時間

約45分



歩数

約3,200歩



① スタート/ゴール



展望台

春は桜がきれい

竹林



② 注意ポイント



③ 注意ポイント



④ 注意ポイント



⑤ 注意ポイント



⑥ 注意ポイント



上り坂がしばらく続きます

足元注意

テニスコート

スタート/ゴール

管理棟(受付)

駐車場

※誰でも利用可能な無料駐車場です

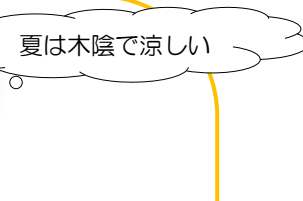
体育センター

和風庭園

芝生広場

多目的広場

竹林



夏は木陰で涼しい

全体的に気持ちよく歩けるコースだよ♪  
家族でのウォーキングもおすすめ！  
手作りの遊具もあるよ。



# 立派な有酸素運動！誰もが知っている「ラジオ体操」の効果とは？

## ～ラジオ体操のはじまり～

昭和3年逓信省簡易保険局は、昭和天皇即位の記念として旧ラジオ体操第一を制定。

ラジオ体操は国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で「国民保健体操」という名称で始まり、今では「ラジオ体操」として広く定着しています。

## ～ラジオ体操のコンセプト～

- ① 簡単に誰にでもできるもの
- ② 場所を選ばずすぐにできるもの
- ③ リズムに合わせて軽快に楽しくできるもの

それぞれ約3分の体操の中に **13種類** ずつの運動が組み込まれています。さらに、この短い時間におよそ **400種類** の筋肉に影響を与える運動が詰まっています。

## 効果

- ◇ 第1は「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」に効く！

ラジオ体操第1は、腕や足を伸ばす、関節を大きく動かすといったエクササイズが特徴

- ◇ 第2は「筋力の強化」と「内臓の活性化」に効く！

ラジオ体操第2は、多くの筋肉を動かし、体全体でエネルギーを使うといったエクササイズが特徴

各公民館に貸し出し用のラジオ体操CDを設置しています。  
山口弁のラジオ体操なので、より楽しくできます♪

