



自然が、歴史が、おもしろい！
泉北まるごと、のんびりウォーク

自然が、歴史が、おもしろい！
泉北まるごと、のんびりウォーク

泉北ぐるりんウォーキング 全19コース

ハイキングまめ知識

◆ 健康のためのウォーキングを ◆
ムリなく、楽しく、歩くということは、精神的ストレスの解消に最適です。さらに心肺機能の強化や、腰痛予防など、成人病の予防にもなります。

◆ 歩きやすいシューズを選ぶ ◆
自分に合ったシューズは、歩くことを楽しくしてくれます。靴が合っていないと歩くことが苦痛になり、快適なウォーキングができなくなります。シューズを購入するときは、必ずフィッティングして、しっかりチェックしましょう。

◆ 事前の準備は忘れずに ◆
自然の中を歩くハイキングは、天候に左右されます。昼と夜の気象状況の変化や、気温の変化などを考えた事前の準備を忘れずに。軍手や帽子、レインウェア、インナーウェアなど、状況に合わせたグッズをそろえましょう。真夏の日差しや突然の雨への対策など、しっかり準備しておく、快適なウォーキングが楽しめます。