

ウォーキング

印刷 (PDF)

施設の概要

ウォーキングは、身体への負担がそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にも、手軽に始められるスポーツです。大崎半島は海に囲まれていますので、人気の**海洋浴**を行いながら、自然いっぱいのウォーキングが楽しめます。

「海洋浴」とは・・・

海洋性の気候や海に関連する健康素材を利用して行う健康法のこと。海風には、食塩やカルシウム、マグネシウム、ヨードなどのミネラルが多く含まれており、呼吸や皮膚の表面に吸着することで、健康効果に作用します。

【自然の海や海岸で行う海洋浴】

- ①冷たい海水中での水浴、起立、歩行、浮遊、波を利用した水泳など。
 - ②海岸での日光浴、大気浴、運動など。
- 運動は、海辺の散歩や海の近くの観光地めぐりなど、ウォーキングから始めましょう。
裸足で海岸の砂浜を歩くサンドウォーキングなどが効果的です。

- 利用時間 午前7:00~午後10:00
(ナイト照明 午後5:00~午後10:00)
- 常備品 フットサルゴール(2個/組) 4コート分無料
オールアルミ製 GP型

■利用料金

区分	料金/1時間	ナイト料金/30分	常備品
4面分	900円	600円	無料 ※広場利用者に限ります
2面分	600円	400円	
1面分	400円	300円	

こんな方にオススメ!!

●くじゃく荘・しおさいの湯でのランチプラン

ウォーキング

in 川棚大崎自然公園

徒歩2分

ランチ

in くじゃく荘またはしおさいの湯

●くじゃく荘・しおさいの湯での温泉プラン

ウォーキング

in 川棚大崎自然公園

徒歩2分

温泉

in くじゃく荘またはしおさいの湯



ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは、ヨーロッパ発祥の、2本のポールを使ったウォーキングです。全身運動でシェイプアップ効果の高いエクササイズとして注目されています。

ノルディックポール

ノルディックポールを使用する事で、エネルギー消費量が通常のウォーキングより平均**20%**アップするといわれています。



【ノルディックポールのレンタル】

1セット1時間・・・・・・・・・・・・・・・・・・100円
※1時間ごとに100円加算されます。(上限500円まで)
Tel. 0956-82-2661 国民舎くじゃく荘