

両足で跳ぶ運動

上体の力を抜いて、かる～く跳ぶ。ひざに力を入れずに跳ぼう。

効果

- ・夏のだるさや、むくみも解消。

深呼吸

効果

- ・からだをリセットさせるラジオ体操で一番大事な体操。
- ・気持ちも体も落ち着きます。



体をななめ下に曲げ、胸をそらす運動

ひざを伸ばして足のうしろを伸ばす。正面を向く。おなかを引っ込める。

効果

- ・柔軟性up! 若返りの効果! ・足のつる人は寝る前に行くと効果的。

体をまわす運動

腕を大きく振る。
ひじをまげない!
ひざをまげない!

効果

- ・自律神経の不調にも効果。
内臓の働きがup!!



全長
84km

秩父札所めぐりウルトラマラソン 応援をお願いします!

来年の秩父札所午歳総開帳のイベントとして、秩父駅をスタート&ゴールとする「秩父札所めぐりウルトラマラソン」を開催します。大会当日は秩父地域内外から多数のランナーが参加しますので、ご声援をお願いします。
なお、コースとなる道路では、ランナーの通過にご協力をお願いします。

期 日 9月28日(土)

- コース(町内)
- ・三沢小学校～皆野スポーツ公園 (午前7時～9時頃)
 - ・金崎交差点～皆野町役場～国神交差点 (午前8時～10時頃)
 - ・根古屋橋～水潜寺～立沢 (午前8時30分～午後1時頃)



問合せ 秩父札所めぐりウルトラマラソン実行委員会事務局 (秩父商工会議所内)

☎22-4411

第61回 秩父宮杯埼玉県自転車道路競走大会

9月22日(日)、太田・堀切・小柱・品沢・伊古田・蒔田地区の「周回コース」で開催されます。力走する選手に、沿道からのご声援をお願いします。

観戦ポイント：秩父駅前 (パレード)、大田小・中学校、富田農園付近

駐 車 場：①みどりが丘工業団地

大田小・中学校付近まで無料シャトルバスを運行 (レース中随時運行)

②(株)昭通特装工場 (富田農園まで徒歩2分)

《交通規制》

時 間 午前8時30分～午後0時30分

区 間 大田小・中学校→堀切バス停 (長坂) →諏訪橋→和銅大橋入口→東都秩父CC入口付近→富田農園前→県道久長秩父線→大田小・中学校 (周回コース)

※周回コース周辺は混雑が予想されますので、迂回をお願いします。



問合せ 秩父宮杯埼玉県自転車道路競走大会実行委員会 (県スポーツ振興課)

☎048-830-6953