



4・5月 見沼区オープンガーデン



11月 膝子コスモス祭り



12月 シクラメン



1月 ロウバイまつり

# Minuma walking

## Seasonal flowers in Minuma



3-4月 桜回廊



4月 クマガイソウ



6月 菖蒲



9月 ヒガンバナ

紹介したコース以外にも、季節のお花の見どころがたくさんあるよ！  
右ページの見沼区ガイドブック等も見て、ぜひ散歩してね！



### 見沼区ガイドブック 知って！みぬま

美しい自然や区内各地の見どころ、イベント情報など様々な見沼区の魅力を紹介しています。併せてご覧ください！



ホームページはこちらから！



### 見沼区の地図なら！ 見沼区ガイドマップ

見沼区の公共施設・医療機関や子育て施設、詳しい地図の情報は、見沼区ガイドマップが便利！見沼区役所コミュニティ課、区内各支所で手に入ります。ホームページからもダウンロードできます。

見沼区ガイドマップ

検索



## ウォーキングの効果

ウォーキングには  
生活習慣病の予防  
転倒や腰痛の予防  
ストレスの低減  
などの効果があります！

## ウォーキングの正しいフォーム

ウォーキングのフォーム

### POINT 1

背筋はまっすぐに！  
顎を軽く引いて、  
視線は前方に向け  
ます。



ウォーキングのフォーム

### POINT 2

肩の力を抜き、  
腕を軽く曲げて自  
然に振りましょう！



ウォーキングのフォーム

### POINT 3

歩幅はやや広めに！  
かかとから着地し  
ましょう。

