

効果的な歩き方をしよう

少し息がはずむくらいの早足で歩くのが基本
1回20分～60分、週3回以上を目標に



❖ウォーキング時の注意点

- 病気治療中の方は、主治医に相談してから始めましょう。
- 痛みのある時や体調不良の時は、無理せず中止しましょう。
- 運動を始める前と終了後に、体操を行いましょう。
- ウォーキングシューズなど、運動しやすい靴を着用しましょう。
- 約20分ごとに水分を摂取しましょう。



「あと1,000歩あるかまい」キャンペーンに参加しよう！

普段の生活にあと1,000歩プラスするため、キャンペーンをご活用ください。

対象◎市内在住の方

実施期間◎平成23年1月31日(月)まで

参加方法◎健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙と記録表を入手し、ウォーキングの記録を記入

提出方法◎平成23年2月28日(月)までに応募用紙と記録表を①配布場所へ直接提出②健康課へFAXまたは郵送

その他◎82万5,000歩(東海道五十三次)を達成された方に参加賞を進呈

※詳しくは、広報たはら9月1日号16頁をご覧ください。



▶健康課
(〒441-3492 住所不要)
☎23局3515
FAX 23局3810

ウォーキングコースを歩こう

市内には、健康課のウォーキング教室に参加した方が作成した、健康ウォーキングコースがあります。“自然と親しむ、発見ウォーキング”をテーマに、コース内の見どころを探しながら歩いてみませんか。楽しむほどウォーキングが習慣化しやすくなります。

友人とこのマップを活用して、季節の見どころを堪能しながら歩くのが楽しみになっています。3.5キロ減量し、ストレス解消や美肌効果、便秘予防効果も感じています。



2月から歩き始めたFさん(50代女性)

❖健康ウォーキングマップ

- 田原東部校区＝キャベツロードコース、キラキラコース、森林浴コース、バードウォッチングコース
- 野田校区＝安心安全コース、芦ヶ池コース、芦峠コース、ぐるりん芦ヶ池コース、蛍ロード
- 福江校区＝そよ風コース、免々田川コース、夜の散歩道コース
- 清田校区＝安全コース、夜桜コース、自然満喫コース、潮風コース



●左記校区市民館と健康課で配布