

スポーツの秋！ 生活に運動を取り入れて健康を楽しもう

第3回さわやか健康講座を開催します

冬の運動不足対策！家でもやりたくなるエクササイズ

健康増進課 ☎ 6791

と き 11月26日(木) 午後1時30分～3時
 と ころ 総合体育センター
 講 師 健康運動指導士 加藤 智子さん
 定 員 40人
 申込期間 11月2日(月)～19日(木)
 持 ち 物 上履き、飲み物、タオル

- 当日、37.5℃以上の発熱がある人や体調不良の人は受講を控えるようお願いいたします。
- 受講する際は、動きやすい服装でお越しく下さい。また、マスクの着用をお願いいたします。



※この講座は「健康とわだポイントラリー」対象講座です。



ウォーキングで健康づくり！

健康増進課 ☎ 6791

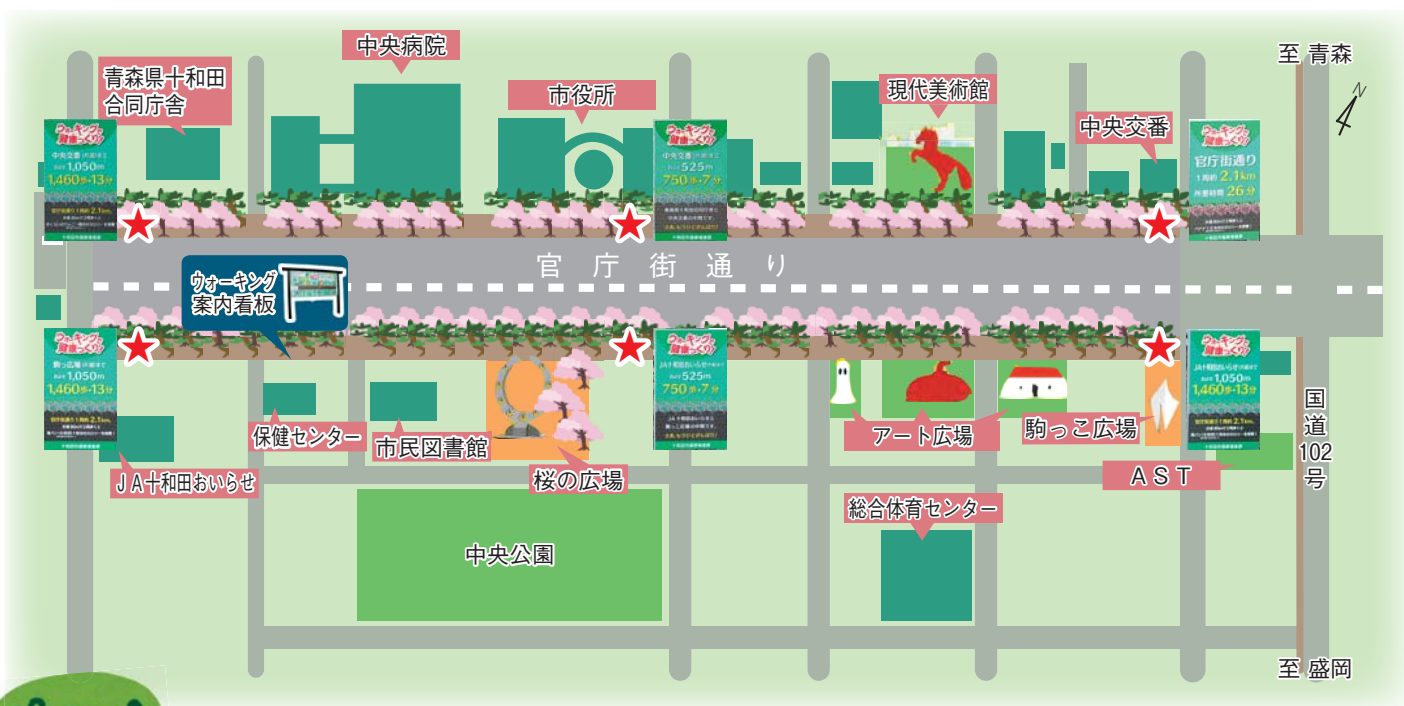
市では、官庁街通りにウォーキングのための案内板を設置しています。健康づくりのために、ぜひ官庁街通りコースをご活用ください。

官庁街通りコース

1周約 **2.1** km 所要時間約 **26** 分

1日の目標歩数 (厚生労働省の健康日本21第二次より)

20～64歳の 目標歩数	男性 9,000歩 女性 8,500歩	65歳以上の 目標歩数	男性 7,000歩 女性 6,000歩
-----------------	------------------------	----------------	------------------------



ポイント

ウォーキングを始める前に

- ◆ 無理せず焦らず続けることが大切です。
- ◆ 準備運動をしましょう。
- ◆ 小まめに水分補給をしましょう。
- ◆ 自分に合った靴を選びましょう。
- ◆ 休憩は「小まめに」「定期的に」を意識しましょう。
- ◆ 路面凍結による転倒に注意しましょう。

※官庁街通りコースのほか、稲生橋から稲生川ふれあい公園までを歩く稲生川沿いコース(約3.4km、所要時間約44分)もありますので、無理のない範囲でウォーキングを楽しみましょう。