

目指せ！正月太り・コロナ太り解消！

# ウォーキングで体を動かそう！

新型コロナウイルス感染症が拡大し、さまざまな活動が制限される中、運動不足になっていませんか？

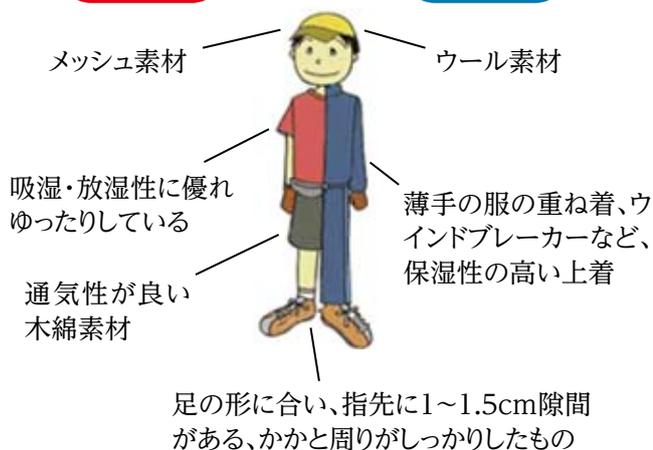
ウォーキングは、手軽に始めることができ、「3密」を避けることもでき

るため、コロナ禍での運動不足解消におすすめです。

## ウォーキングに適した服装は？

暑いとき

寒いとき



## 歩き方は？

- ・目線は、10~20m先を見ましょう。
- ・肩甲骨から腕が自然に動くように、腕振りには後ろに引くことを意識しましょう。
- ・歩幅の目安は、身長-100cmです。大きく踏み出し、かかとから着地しましょう。

## 冬場はご注意ください！

- ・早朝は気温が低く、血圧が上がりがやすくなります。起床後すぐの運動は避け、朝食後、気温が上がってからのタイミングがおすすめです。
- ・寒いと体が硬くなり、けがをしやすくなりますので、ストレッチなどの準備運動を行いましょう。

## 健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料

持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候や新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止となる場合があります。



2月	集合場所	距離	代表者
9日(火)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
10日(水)	9:00 杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
11日(木・祝)	8:50 大村公園 観光センター横	7km	田添 ☎54・2578
15日(月)	9:00 松並公園	3km	川島 ☎53・4282
17日(水)	9:00 木場公民館	4~5km	原田 ☎53・4238
18日(木)	9:00 水計 //	5~6km	久田松 ☎54・2413
	13:30 鈴田運動公園	4~5km	塩田 ☎52・2368
27日(土)	9:50 竹松住民センター	5km	馬場 ☎55・3095

●国保けんこう課(内線140)

## おすすめウォーキングコース



▶1km歩くと、約35キロカロリー消費します。(※体重、速度などにより変わります。)



お気に入りのウォーキングコースを見つけましょう。準備運動と水分補給を忘れずに！