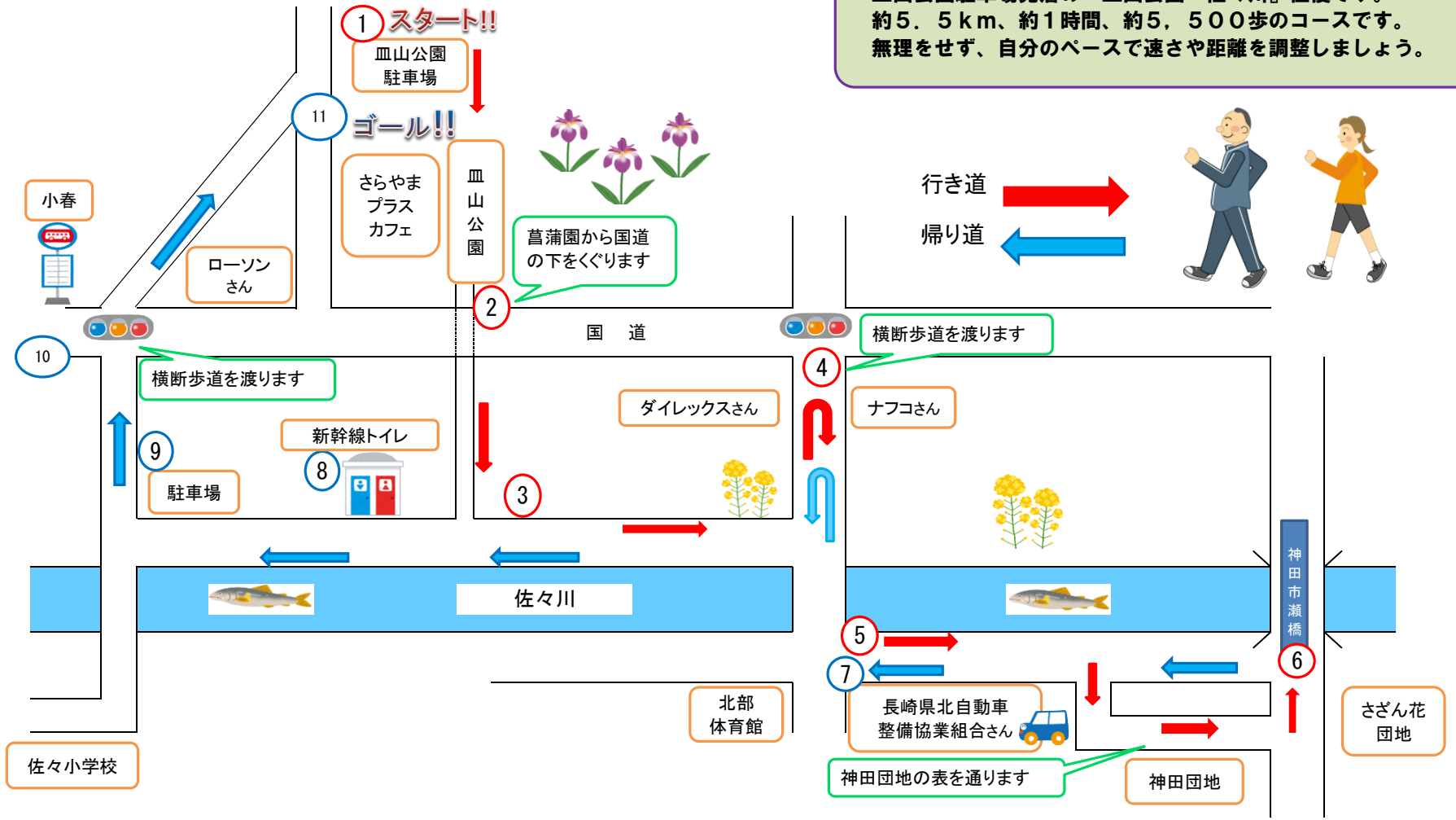
ウォーキング
≪ 皿山公園～佐々川コース ≫

多世代包括支援センター　☎0956-63-5800

皿山公園駐車場発着の『皿山公園～佐々川』往復です。
約５．５ｋｍ、約１時間、約５，５００歩のコースです。
無理をせず、自分のペースで速さや距離を調整しましょう。



ウォーキングには、生活習慣病の予防や改善、心肺機能や骨の強化、肥満の解消、リラックス効果などがあります。

★ 歩き方のポイント ★
- 肩の力を抜いて胸を張り、背筋を伸ばす
- あごをひいて視線は遠くに
- 腕は前後に大きく振る
- つま先で地面を蹴り、かかとから着地
- 歩幅は普段より少し広く

★ 安全に運動するために ★　（治療中の病気がある方は主治医に相談しましょう）
- 運動前に血圧測定して体調を確認し、ストレッチなどの準備体操を行い体を慣らしてから始める
- 運動は息がはずむぐらいで無理のない範囲で行う
- 脱水症状や熱中症に注意し、こまめに水分補給を心がける
- 体調に合わせて運動量や強度を調整、運動中・後に痛みがあった場合はただちに中止する
- ウエアやシューズは気候や運動に合ったものを選び体をしめつけず、自由に動けるもの