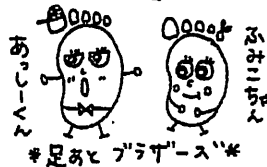


楽しく歩いて病気知らず！！

～続けよう！ウォーキング～



☆いつでも、どこでも気軽に、楽しもう☆

⇒ウォーキングの魅力は、お金や特別な道具がいらず、いつでも、誰でも気軽に始められて続けやすいところ。続けることで、生活習慣病にかかる割合が少なくなり、健康で長生きな人生を送ることができます。

☆「ニコニコペース」で続けよう☆

⇒歩きながら、笑顔で会話ができる「ニコニコペース」で30分続けましょう。慣れてきたら、ややきついと感じる「頑張るペース」で20分に、少しずつレベルをあげていきましょう。

☆1日1万歩を目指そう☆

⇒1日1万歩を目指し、手始めにまずは1日30分を目標に歩いてみましょう。1度にまとめて30分、10分×3回で30分でも同じ効果が得られます。空いている時間を利用してコツコツ歩きましょう！

< 注意事項 >

1. 準備体操と整理体操

一歩き始める前には準備体操をしましょう。始める前の準備体操は体を温め動かしやすくし、ケガを防ぐために。歩いた後の整理体操は呼吸を整え、疲れを翌日に残さないために行いましょう。

2. ウォーキング中の水分補給

→ウォーキングは意外に汗をかきます。のどが渇いてからではなく、そう感じる前に**早め、早め**に水分を補給しましょう。



3. 体調に注意

→自分のペースを守り、一生懸命になりすぎて頑張りすぎないようにしましょう。「調子がおかしいな」と感じた時は中止し、決して無理はしないようにしましょう。

「ニードスポーツセンター」と「つむぎの湯」では、「連携事業～いきいきウォーキング～」を実施しています。詳細は別紙をご覧ください。

お問い合わせは、下記まで。

ニードスポーツセンター 0556-32-5065

つむぎの湯 0556-20-2651



【マップに関するお問合せ】
市川三郷町役場 六郷庁舎
いきいき健康課 健康増進係
TEL 0556-32-2114

市川 どんどんコース

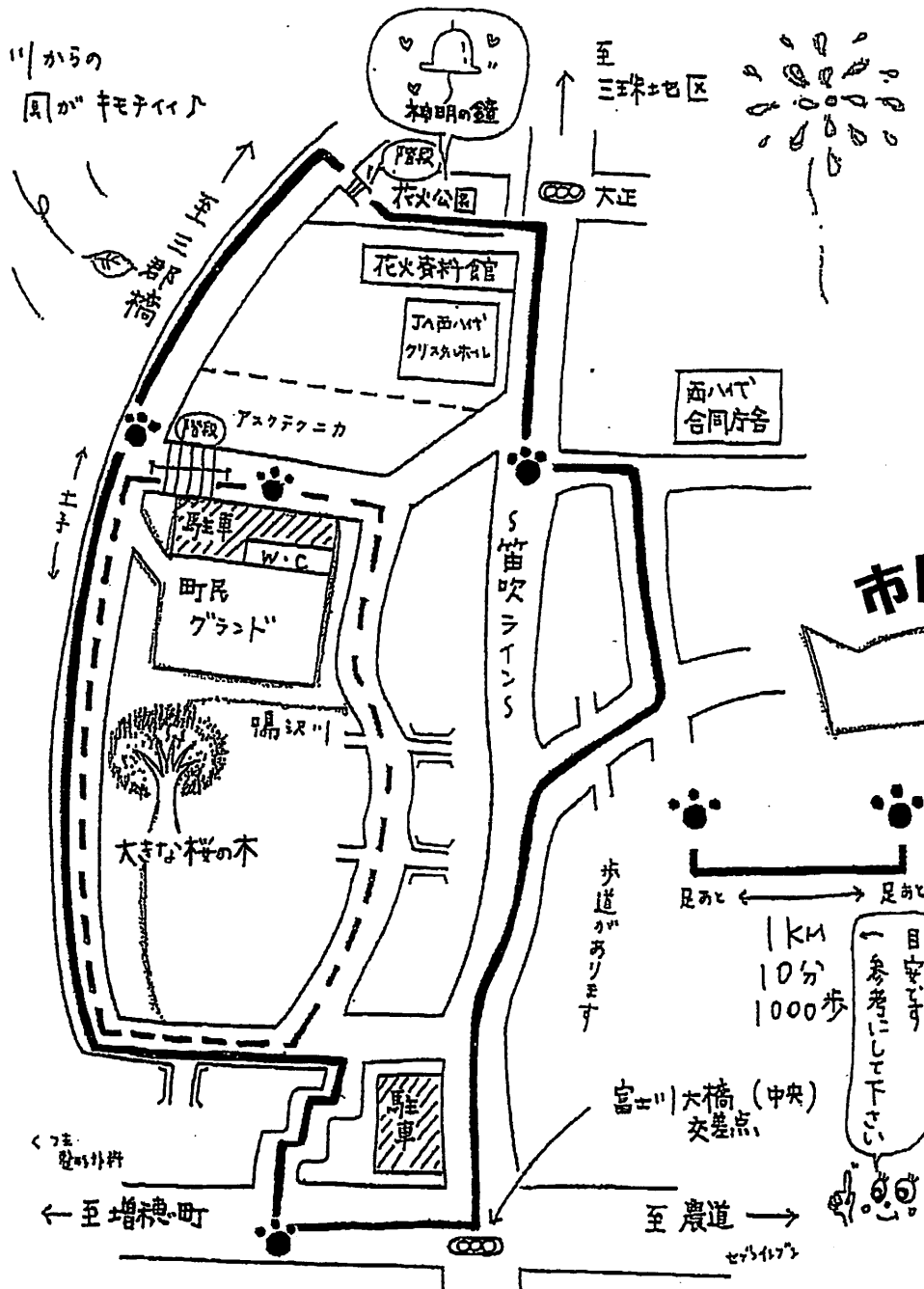
☆コツコツ歩こう☆



ブルブル マップ

週3回 & 1日30分
目指して歩こう！

いちかわみさとちょう
いきいき健康課



※車に注意して歩きましょう！！

＜町のウォーキング教室＞

お住まいの地区のウォーキング教室に参加してみませんか？
 お問い合わせは、市川三郷町 教育委員会
 電話：055-272-6094まで

- ☆下地区公民館
 - ・6月と10月に実施予定。
 - ・毎週第2・4土曜日に実施。
- ☆中地区公民館
 - ・毎年3月頃実施。
- ☆大同地区公民館
 - ・毎年11月頃実施。
- ☆中地区公民館
 - ・毎年11月頃実施。

*このマップとは違うコースを歩きます。
 いろんなコースを歩いてみませんか？

市川 どんとんコース

市川 エリアマップ

