

楽しく歩いて病気知らず！！

～続けよう！ウォーキング～



市川 どんどんコース

★コツコツ歩こう★



ルンルン 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

☆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

→歩き始める前後に体操をしましょう。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る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。



町内の健康増進施設を利用しましょう！

★ニードスポーツセンター

TEL:0556-32-5065

★つむぎの湯

TEL: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

FAX 0556-32-2887



