

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



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

→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。のどが渴いてからではなく、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。



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

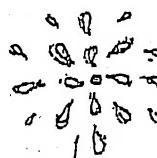
FAX 0556-32-2887



川からの
風がキモティイ♪



至
三珠地区



大正

藤沢川本
川



花火資料館

JA西八代
クリスタルホール

下

S 曲
ライン

町民
グランド

大きな桜の木



歩道
アソシエ

西八代
合同庁舎

1km
10分
1000歩

富士川大橋(中央)
交差点

至 農道
セブンイレブン

豊岡村

至 増穂町

※車に注意して歩きましょ！

市川 どんとく

市川
エリアマップ

三珠地区

役場
本庁舎

至 三郡橋

JA西八代
クリスタルホール

アスクテクニカ

田代
グランド

富士川
大橋

市川駅
市川本町駅

市西光寺

至 増穂町

広域農道

セブンイレブン

楽しく歩いて
健康をゲットしよう☆

