

10月号 なでしこ通信

2016年(平成28年)

楽しく歩いて元気に過ごそう!

気軽に始められ、健康にも効果的なウォーキング。今回は楽しみながらウォーキングを続けるコツを紹介します。

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防・改善、脳の活性化、ストレス解消

コツ1 登録・歩数確認会を活用しよう

西区では、ヘルシーウォーキング登録・歩数確認会を地域医療ホール、西区役所で月1回程度実施しています。

各自でウォーキングを継続&手帳に歩数を記録

登録・歩数確認会で...

- 健康チェック(血圧、体脂肪、歩幅など)
- 管理栄養士による栄養相談
- 100万歩達成ごとに記念バッジ進呈
- ボランティアによるアドバイス

10月から新バッジになります!

今月の確認会 日時:10月20日(木)9:45~11:00
場所:地域区医療ホール 対象:区内在住の人

参加者の声

健康チェックの結果を日々の体調管理の目安にしています。

コツ2 仲間を作ろう

登録・歩数確認会では年4回、談話コーナーがあります。ウォーキングについて語り合うことで参加者同士のモチベーションアップにつながります。

次回の談話コーナー 日時:11月29日(火)13:45~15:00
場所:地域医療ホール

参加者の声

「歩かなアカン!」というより、仲間がいたので気付いたらウォーキングを続けていました!

皆さんいっしょにウォーキング始めませんか?

※登録・歩数確認会ではボランティアの登録を行っています。

☎区健康福祉課 内線 303・304 FAX929-1690

コツ3 イベントに参加しよう 小雨決行 無料

いぶきの森を歩こう(申込不要)

日時 10月15日(土)9:30受付→10:00オープニングイベント
集合 セリオ光の広場(地下鉄西神南駅前)
行程 井吹台東公園~いぶきの森ほか 約7km(約2時間)
※スタンプラリーは先着800人
☎いぶきの森を歩こう実行委員会事務局 ☎FAX996-3569

はせたにをもっと知ろう! まちの遠足会

日時 10月15日(土)9:30受付→10:00スタート
集合 松本公会堂(神姫バス⑬「松本」下車すぐ)
行程 地蔵院~川崎重工~松本自噴泉公園ほか 約5km(約3時間30分)
申 参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・FAX番号を記入の上FAXで☎へ
※10月5日(水)必着
☎榎谷連絡所 ☎991-1001 FAX993-2038

伊川流域ウォーキング・野鳥観察(申込不要)

日時 11月3日(木・祝)9:00受付・スタート
集合 地下鉄伊川谷駅南出口
行程 伊川谷駅~太山寺(伊川流域) 約4km(約3時間)
☎伊川を愛する会(伊川谷連絡所内) ☎974-0001 FAX978-2004

玉津健康ウォーク(申込不要)

日時 10月30日(日)8:30受付→9:00スタート
集合 西区役所
行程 出合宗賢神社~王塚古墳~林崎疎水路ほか 約7.5km(約2.5時間)
☎区まちづくり課 ☎内線285 FAX929-0030
※雨天開催情報は当日7:00から☎929-0033で音声案内します。

神出の里ウォーク

日時 10月30日(日)8:30受付→9:00スタート
集合 神出小学校(神姫バス⑫「田井西口」下車北へ)
行程 来光寺~嶋姫神社~神出自然教育園ほか 約8km(約2.5時間)
申 参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXで☎へ※10月17日(月)必着
☎神出連絡所(〒651-2313神出町田井50) ☎965-1001 FAX964-2000

岩岡を歩こう会(申込不要)

日時 11月27日(日)9:15受付→10:00スタート
集合 岩岡公園(神姫バス⑫「岩岡連絡所前」下車西へ)
行程 Aコース約11.5km(約3時間) Bコース約8km(約2時間)
☎岩岡連絡所 ☎967-1001 FAX969-2002

11月23日(水・祝)実施予定の「押部谷明石川リバーウォーク2016」については、11月号にて掲載します。

無理せず自分のペースで歩きましょう!

水分補給を欠かさずに!

ウォーキング前 30分くらい前にコップ1杯以上を飲む

ウォーキング中 のどが渇く前にひとくち~コップ1杯以上を飲む

体温調節 しやすいように薄手の服をかざねましょう

