

菖蒲館ウォーキング

「中高年の健康ウォーキング実地講習」

日時：9月25日(金)9:00～12:00

(雨天の場合は館内のみ)



集合： 9:00 菖蒲館ホール

参加費： 100円（保険代含む）

定員： 当日受付 先着40名

持ち物： 飲み物、 帽子、 雨具等

講師： 崎山 亨（1級ラジオ体操指導士）

ウォーキングの効果は、歩くと全身の筋肉に適度な刺激が伝わるので、まず筋肉が衰えにくくなります。筋力は40代をすぎると衰えるスピードがぐっと速くなります。これからも元気に過ごすためには適度な筋力が必要なので、今の状態をなるべくキープし続けたいものです。またウォーキングは有酸素運動です。適度なスピードで10～15分歩くと脂肪が燃焼しはじめるので、生活習慣病の予防になりますし、また心臓や肺も徐々に強くなって、息切れしにくくなります。シニアの方で多いのが、体のゆがみや筋肉の衰えが原因で膝や腰に痛みが出ている方です。正しい歩き方をすれば、必要な筋肉がついて、だんだん調子もよくなっていきます。身体の不調は歩いて治すというくらいの気持ちで始めてみましょう。また、さまざまな発見ができるのもウォーキングの魅力。車や自転車では気づかない風景に出会えます。道ばたの花で季節を感じたり、野鳥のさえずりに耳を傾けたり、新しいお店を発見したり。そんな発見や知らない道を歩くことは脳への良い刺激にもなります。

ウォーキングは年齢に関係なく、誰でもどこでもカンタンにできる全身の運動です。

まずは、歩くことから始めよう！



主催：唐木田コミュニティセンター 運営協議会
菖蒲館まつり実行委員会

TEL 042-338-6333