

Project プロジェクト

R3年9月1日号
放射線タウン情報

2021.9.1 発行 No.30

【編集発行】

南相馬市健康づくり課

☎0244-44-2121



ウォーキングのススメ

ウォーキングは、酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動のひとつです。ウォーキングは特別な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

また、2本のポールを持ちながら歩く、だれでも楽しめるフィンランド生まれの健康法であるノルディックウォーキングもおすすめです。全身の筋力強化・首や肩のこりの改善・生活習慣病予防にも効果的です。ウォーキング用ポールを使用すると、運動効率を上げ、身体への負担を軽減することができ、安全性を高める事にもつながります。

市では、市内3区においておすすめのモデルコースを設定し、それぞれの街並みのいいところを探して楽しみながらウォーキングすることを推奨しております。

※各区保健センターにマップの看板を設置しています！

ウォーキングで楽しく
有酸素運動をしませんか？

