

歩いて健康に



町の歩く人

ノルディックウォーキング

「ひまわり同盟」の皆さん

ひまわり同盟の皆さんは、五社馬場地区周辺を重点的に、毎週木曜日に活動しています。2年前の6月から、休まず活動を続けています。

この日は、高山川の河川敷をウォーキング。皆さんかなりのハイペースにもかかわらず、3キロの道のりを楽しくウォーキングしていました。

ノルディックウォーキングはほかにも文化センターや岸良地区などグループごとに活動を行っています。気になる方は、肝付町役場包括支援センター ☎0994(65)8419までお問い合わせください。

「歩く」＝健康

歩くことについて、普段考えたことがありますか？

歩くことは、人の基本的な動作ですが、健康面への効果や、気分転換等、精神面への効果、そのほか様々な効果をもたらすと言われています。

特に、健康面への効果については、体脂肪率の低下や血中データ改善等病予防効果が期待できるとされています。

自身の健康増進のために、「歩く」ことを考えてみませんか。

