



## ウォーキングを楽しもう！

ウォーキングはシンプルでコストがかからず、特別な準備もいらないため、取り組みやすい運動のひとつです。

ついつい「忙しい」、「面倒」と言い訳して、運動を先延ばしにしている方もいらっしゃると思いますが、そろそろはじめの一歩を踏み出してみませんか。

### ■ウォーキングの効果■

- ・ストレスの解消
- ・生活習慣病の予防
- ・脳の活性化

### ■ウォーキングの基本姿勢と歩き方■

- ・背筋を伸ばす
- ・肩の力を抜く
- ・あごを引く
- ・腕を自然と大きく振る
- ・歩幅は広く（身長40～45%が目安）
- ・足をまっすぐ前に踏み出す
- ・着地はかかとから



### 第9回行方市ウォーキング大会決定！

10月28日（土）に第9回行方市ウォーキング大会が、麻生地区（麻生庁舎から天王崎コース）で開催されます。

この大会を安全に開催できるよう、ウォーキング実行委員会の方々が6月20日（火）、危険箇所や信号待ちの時間等を確認しながら、6kmコースを試し歩きし、気持ちのいい汗を流しました。

皆さんもぜひ、羽黒山公園や天王崎公園からの景色を一緒に楽しみましょう。

