

みんなでささえる 国保会計



～ みんなで歩こう！ ウォーキングのすすめ ～

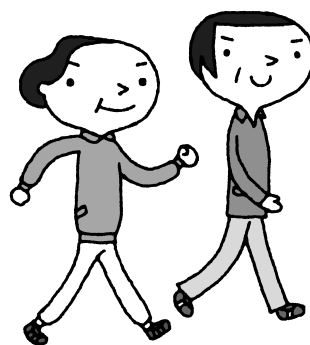
ウォーキングは激しい運動とは違って、自分のペースで好きな時間帯にできるので、年齢や性別などの制限はなく、誰にでも気軽に始められる健康スポーツです。

ダイエット、運動不足の解消、健康増進など、目的を持って楽しく長くウォーキングを続けましょう！

予想される南海トラフ地震に襲われた時に逃げきれぬ体力づくりのため、また将来の医療費負担を軽くするためにも、今からウォーキングを始めませんか？

◆ウォーキングの効果

- 日ごろのストレス発散
- ダイエット
- 記憶力のアップなど、脳の活性化
- 骨を丈夫にし、貧血にも効果あり
- 筋力の低下を防ぎ、老後の寝たきり防止に
- 内臓の機能の向上
- 生活習慣病の予防（動脈硬化、高血圧の予防や心臓の強化） など



第8回 黒潮町健康ウォーキング 参加者募集

黒潮町国保では、今年度も次の日程で健康ウォーキングを開催します。

【開催日】11月10日(日) 午前9時40分～正午

※ 雨天中止の場合は11月17日(日)に延期

【受付】ふるさと総合センター駐車場 午前9時～受付

【講師】健康運動指導士 池添伊佐子さん

【コース】ふるさと総合センター駐車場 → 西南大規模公園・鞭駐車場折り返し
約5kmのコース

【その他】参加賞あり

【参加申込】参加者募集チラシの申込書を提出、または電話でも受け付けます。

他の市町村も秋のウォーキング大会を実施していますので、ぜひチャレンジしてみてください。お問い合わせは下記までお願いします。

市町村名	開催日	受付	集合場所	お問い合わせ	電話番号
三原村	10/19(日)	9:00～	農業構造改善センター	三原村役場 住民課	46-2404
四万十市	11/30(日)	未定	未定	四万十市役所 保健衛生係	34-1115

○お問い合わせ 【本 庁】住民課 国保係 ☎43-2800(直通)
【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第2係 ☎55-3111(直通)