

のんびりコース

役場～開成駅前公園(4.8km 約65分)

神社やお寺を通りながら駅前公園へ向かいます。開成南小学校が見えてきたらゴールはもうすぐです。

ぼくの看板が、目印だよ!



ふるさとコース

あじさい公園 周遊(4km 約60分)

田園風景が広がり、水路や水車などを眺めるとなつかしい気分になります。開成町の歴史文化遺産でもある瀬戸屋敷に立ち寄ってみましょう。

ウォーキングをする時の注意

- ・小まめな水分補給
- ・十分な準備運動
- ・原則右側通行
- ・自動車や自転車に注意
- ・無理せず楽しく!

せせらぎコース

開成駅～あじさい公園(3km 約40分)

町の玄関、開成駅から酒匂川の土手沿いを歩きます。さわやかな風を感じながらあじさいを鑑賞しましょう。開成水辺スポーツ公園は町民の憩いの場です。

開成町は、町域全体が平坦で、ウォーキングするには最適な環境です。町の様々な風景を楽しみながら、また時間や体力に応じて歩けるように長短4つの「かいせいウォーキングコース」があります。健康づくりのきっかけとして、町内の魅力再発見も兼ねて、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

開成町では、「健康なまち」をめざす取組みの一つとして、運動の習慣化を推進しています。中でも、誰でも気軽に始められる運動として、ウォーキングの推進に力を入れています。

問 保険健康課 ☎84-0327

ウォーキングで健康づくり

「日本一健康な町」をめざして

今後の歩こう会の予定



新しくなった看板と歩こう会に参加した皆さん

一緒に歩きませんか?



7月12日(火)

『要定川のせせらぎを聞きながらみなみ中央公園へ』
保健センター前
9時30分集合 11時30分頃解散

8月9日(火)

『室内で歩こう! 講師と一緒にウォーキングフォームの確認をしよう』 *暑いため室内での開催になります。
町民センター3階大会議室
9時30分集合

9月以降の日程は、健康カレンダー、おしらせ版をご確認ください。

ご参加ください!
「開成町歩こう会」

町の健康づくり活動を担っている、開成町健康普及員OBあゆみ会が中心となり「歩こう会」を実施しています。毎月第2火曜日の午前中を基本に2時間程度のウォーキングを行っています。季節に合わせて、風景を楽しみながら歩くことができるよう、コースを選定しています。気軽に運動を始めたい方、おしゃべりしながらウォーキングを楽しみたい方、ぜひご参加ください。

6月14日(火)に行われた歩こう会では、満開を迎えたあじさいの里をウォーキングしました。この日初めて参加した内田正晴さん(河原町)は、「ちょうど火曜日が休みなので、参加しました。町の中を歩いてみると、改めて気づくことが多くあります。」退職を機に昨年からは参加している荻野旭雄さん(河原町)は、歩こう会以外にも、毎日奥様と朝夕に二日8千〜1万歩を目標にウォーキングされています。「歩こう会」をきっかけに、健康づくりの輪が広がっています。

正しいウォーキングの姿勢



ウォーキングは健康効果抜群!

- *足腰の筋肉を使う → 筋力アップ
- *脳が刺激される → 老化防止
- *血流がよくなる → 高血圧予防、新陳代謝アップ
- *脂肪を燃やす → 肥満予防
- *善玉コレステロールが増える → 動脈硬化予防
- *免疫力や抵抗力が増える → 生活習慣病予防
- *骨が丈夫になる → 骨粗しょう症予防
- *ほどよい気分転換 → ストレス解消

+10(プラス・テン)で健康寿命を延ばす!

「+10」は毎日の生活の中で、今より1日10分間体を動かすこと(プラス10分)をはじめようという取組みです。エレベーターではなく階段を使う、こまめに動くことを心がけるなど、生活の中に習慣的な運動を取り入れましょう。



10分の早歩き



1駅歩く



階段を使う