

9. 22

(木・祝)

八色の森公園

ゴール後の楽しみ！参加者に『おにぎり・きのこ汁』を用意しています！

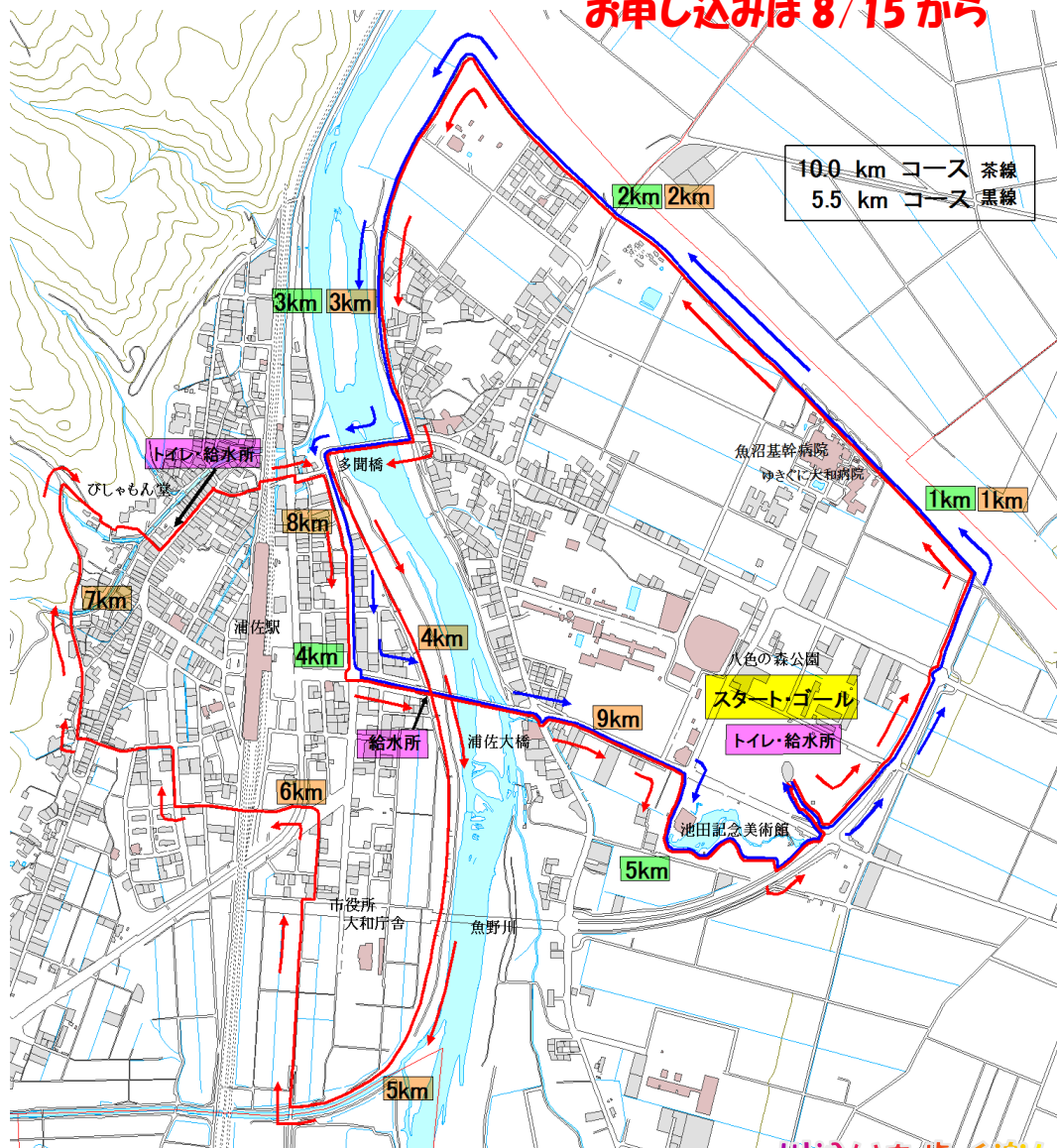
第9回 八色の森健康ウォーキング参加者募集！

■問合せ 大和市民センター 大和市民班 ☎777-3111

緑豊かな八色の森周辺の自然を感じながら歩いてみませんか。多くの人の参加をお待ちしています。

- 日時 9月22日(木・祝) 雨天決行 【受付時間】8:30~9:00 【出発時間】・10km 9:30 ・5.5km 10:00
- 会場 八色の森公園周辺特設コース(車で来場する人は、八色の森公園中央駐車場が便利です。)
- コース ノルディックウォーキング(5.5km) 健康ウォーキング(5.5km/10km)
- 参加費 500円 ※小学生未満は無料。ただし、保護者の同伴が必要となります。
- 申込み
 - ・大和市民センター、社会教育課生涯スポーツ係(市民会館内)、大和・塩沢公民館
浦佐地域づくり協議会(雪国おくにじまん会館内) 受付:(月)~(金) 8:30~17:15
 - ・ディスポート南魚沼 受付:(火)~(土) 9:00~21:30、(日) 9:00~17:00
- 申込用紙設置箇所 上記受付場所のほかに
 - 大和地域 大和庁舎ロビー、まほろば、大崎農業会館、東地域開発センター
 - 六日町地域 本庁舎ロビー、五十沢・城内・大巻の各開発センター、南魚沼市図書館
 - 塩沢地域 塩沢庁舎ロビー、上田農村環境改善センター、中之島農村環境改善センター、石打農業者トレーニングセンター
- 締切り 9月9日(金) 17:00
- その他 中学生以下の参加者で、保護者が同伴しない場合は保護者の承諾が必要となります。

お申し込みは 8/15 から



ウォーキングの豆知識

ウォーキングは、長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動です。効果としては、

- ・肥満解消や血中の中性脂肪の減少
- ・血圧や血糖値の改善
- ・心肺機能の改善
- ・骨粗鬆症の予防

などが挙げられます。

ノルディックウォーキングとは?

スキーのストックのような2本のポールをつけて歩く歩行運動のことです。

- エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%もアップ
- 首、肩にかけての痛みやこりを解消し、柔軟性もアップ
- 上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋も鍛えられる
- 関節や膝への負荷を軽減し悪化しにくい
- 滑りやすい地面でも安心

皆さん、ぜひノルディックウォークを一度お試しください！

川沿いを歩く楽しいコースですよ！