

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～

最近では、朝、昼、夜問わずウォーキングをしている人を町内でもよく見かけますね。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！

◆ウォーキングの効果

- 日ごろのストレス発散
- 生活習慣病の予防（動脈硬化、高血圧の予防や心臓の強化）
- 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
- 筋力の低下を防ぐ
- 内臓の機能の向上
- ダイエットなどの美容
- 老後の寝たきりの防止 など



第7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。

参加希望者は、氏名、年齢、住所、電話番号を下記までお知らせください。

【と き】 11月11日(日) 午前9時50分～正午

雨天中止の場合は11月18日(日) に延期します。

【受 付】 ふるさと総合センター駐車場にて、午前9時受付開始

【講 師】 健康運動指導士 池添伊佐子さん
正しいウォーキングを教わります。

【コ ー ス】 ふるさと総合センター駐車場 → 大規模公園鞭駐車場折り返し
→ ふるさと総合センター駐車場（約5km）

【申込期限】 10月26日(金)

【そ の 他】 申込方法など詳細については、健康ウォーキング参加者募集チラシ(全戸配布)をご覧ください。

参加賞
あります！
(受付順)

※この大会は、幡多地区健康づくり協議会(事務局:幡多福祉保健所)と連携して、幡多地区で行われる健康ウォーキングラリーの一環として行います。その他の大会は以下のとおりですので、他の市町村の大会にもぜひチャレンジしてみてください。

市町村名	お問い合わせ	電話番号	開催日	受付	集合場所
四万十市	保健衛生係	34-1115	H24.11.4(日)	9:00～	お祭り広場
大月町	保健衛生係	0880-73-1365	H24.11.10(土)	9:30～	柏島渡し場駐車場
土佐清水市	国保係	0880-82-1108	H25.3.2(土)	9:30～	寿町公園

○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)