

# 阿蘇市健康ウォーキング参加者募集!

10月19日(日)

古城地区で開催します。

そよかぜコース...	3.3km	約 70キロカロリー	消費
せせらぎコース...	5km	約 100キロカロリー	消費
ふるさとコース...	7km	約 200キロカロリー	消費
歴史の道コース...	11km	約 400キロカロリー	消費

市民の皆さん!今年も秋の阿蘇を満喫する健康ウォーキングの季節がやって来ました。

今年は国造神社や手野の大杉で知られる一の宮町の古城地区で開催します。

上表に歩いた後の消費カロリーを掲載していますが、歩くことは立派な全身を使った運動です。さらに、おいしい空気と雄大な阿蘇の景色を楽しみながら歩くと、心身ともに健康になります。初めての方もぜひ、この機会にウォーキングに挑戦してください。

参加費は無料です。

また、全員に参加賞も用意しています。どしどしご参加ください!



## ウォーキングの効果

- 気分すっきり!
- 骨量を増やす!
- 不眠を解消!
- 足腰を鍛える
- 血圧を下げる!
- 脳が活性化する!
- 健康的にダイエット!
- 善玉コレステロールが増える!
- 心臓や肺の働きがよくなる!
- かぜをひきにくくなる!
- 肩こり、腰痛をやわらげる!

期 日 10月19日(日)

\* 小雨決行。悪天候時は、当日防災無線で連絡します。

受付: 9時から9時30分 出発式: 9時30分から

スタート: 10時(各コース一斉スタート)

会場

一の宮高齢者センター(スタート・ゴール) ☎22-4772

参加資格

健康な状態で参加できる方ならどなたでも参加できます。

\* 幼児は保護者、身体の不自由な方は介添え人の同伴が必要です。

参加料 無料

申込方法

お電話で、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号「参加コース」を伝えてください。全員二日保険に加入します。

申込期間 9月8日(月)～9月30日(火)

参加賞

素敵な賞品を用意しています。お楽しみに!

申込・問合せ先

電話で下記のいずれかにお申し込みください。

一の宮保健センター ☎22-5088

内牧支所 保健係 ☎32-1111

波野保健センター ☎24-2088

持ってくるもの

飲み物・昼食・タオル・雨具・帽子・リュック・シューズ

(かかとのクッションがしっかりしているもの)・健康保険証等

免責範囲

参加者は、十分に体調を整えて参加してください。万一事故が発生した場合は、主催者は保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負えませんので、ご了承ください。