



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!

町めぐりコース…2.5km 約70キロカロリー消費
(黒川堤防～小里～内牧中央線～泉大橋)

福の神コース…4.2km 約100キロカロリー消費
(泉大橋～花原川～福の神～はな阿蘇美～黒川堤防)

はな阿蘇美コース…6.5km 約200キロカロリー消費
(黒川堤防～新橋～新小里団地～福の神～はな阿蘇美)

期 日：10月18日(日)

*小雨決行。悪天候時は、当日防災無線で連絡します。

受付開始 9時 出発式 9時30分

スタート 10時 (各コース一斉スタート)

集合場所：内牧の総合センター多目的広場 (スタート・ゴール)

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：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。全員一日保険に加入します。

申込期間：9月10日(木)～9月30日(水)

参加賞：素敵な賞品を用意しています。お楽しみに!

申し込み・問い合わせ先：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。

みんなで歩いて、楽しく健康に!

健康ウォーキングが10月18日(日)、内牧で開催されます!

初秋恒例の阿蘇市健康ウォーキングを、今年も内牧地区で行います。阿蘇市健康ウォーキングは、地域の見所を散策しながらみんなで楽しく歩けるとあって毎年大好評の催しです。参加賞も用意していますのでぜひ本年も、ご家族、ご近所お誘い合わせの上、ご参加ください。

