



たの かん たん からだ よ はっ けん  
**楽しくて簡単!しかも体に良いスポーツ発見!**

# Let's ウォーキング

区民の皆さんに元気でいきいき過ごしていただけるよう、区では「健康づくり」を推進しています。今回は、気軽に始められる運動として、ウォーキングを紹介します。ウォーキングは、体を動かすだけでなく、自分たちの暮らす身近な地域を歩くことで、新たな発見があったり、地域の魅力を知ったりすることができるきっかけにもなります。皆さんもウォーキングで楽しく体を動かしてみましょう。

問合せ スポーツ振興課 ☎3374



さあ、ウォーキングに出発するよ!



◀(左から) 第二日暮里小学校6年の中村雅博くん、樋口晶さん、尾崎春香さん、中村ヒロくん



みんなはウォーキングを知っておるかな。健康づくりや体力向上を目的として「歩く」ことじゃよ。年齢やスポーツの経験に関係なく、いつでもどこでも手軽にできる運動なんじゃ。より効果的にウォーキングをするためには、正しい歩き方を覚えることが大切じゃ。また、ウォーキングには「地域の人々との交流」「自然との触れあい」など、さまざまな効果もある。みんなの体や心を元気にしてくれる運動なんじゃよ。

