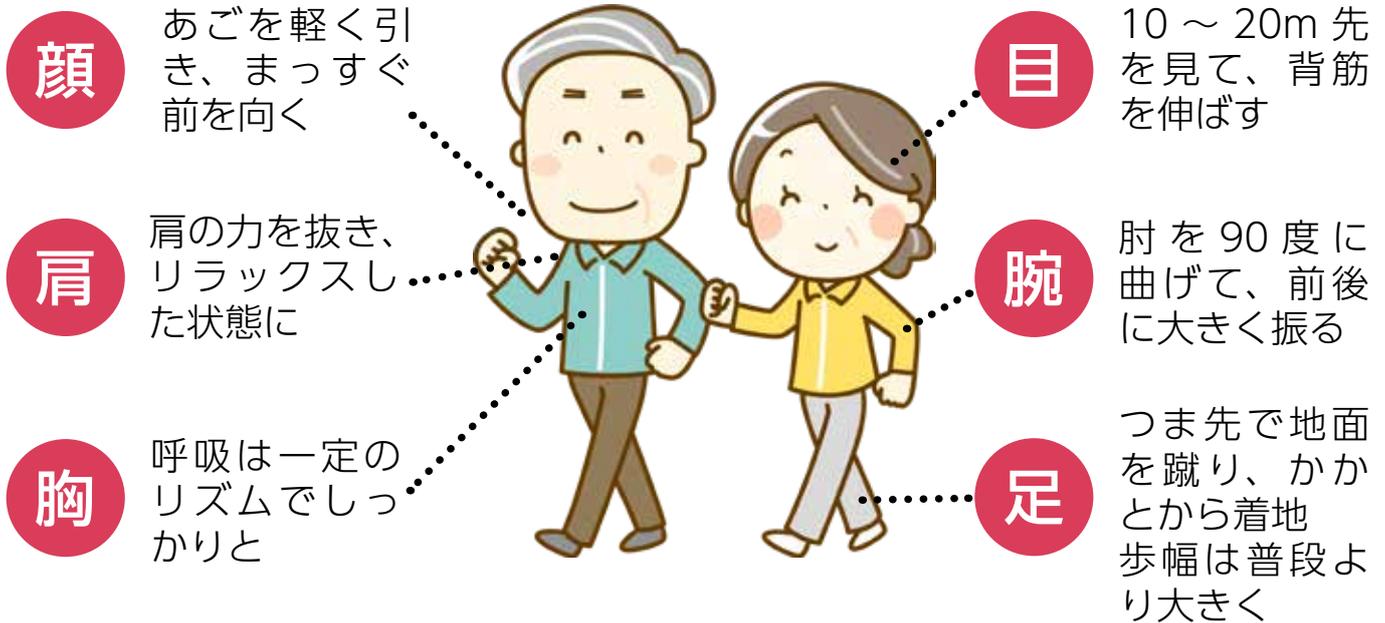


# 健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

有酸素運動は、脂肪や糖質を酸素の力によってエネルギーに変える運動です。毎日の生活の中に取り入れることで内臓脂肪を減らすことができます。有酸素運動は、「歩く」「走る」が基本ですが、なかでもウォーキングは最も手軽に行うことのできる運動です。



## ●芝生でいきいきワンデー

いきいき健康ポイント対象事業 **5**ポイント



運動不足とストレスの解消に、芝生のうえで一緒に体を動かしましょう。どなたでも気軽にご参加ください。

- ▶ **と き** 11月2日(金) 9時30分～11時30分
- ▶ **と ころ** 平成町多目的広場  
※雨天時は島原復興アリーナ サブアリーナ
- ▶ **内 容** 体操とウォーキングの講習会
- ▶ **講 師** 活水女子大学講師 阿南 祐也 先生
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **申込方法** 当日現地で受付(9時30分まで)
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター (☎ 64-7713)

## ●秋のヘルシーウォーキング

いきいき健康ポイント対象事業 **5**ポイント



健康づくりのためのウォーキングを行います。楽しく歩いて心とからだをリフレッシュしましょう。

- ▶ **と き** 11月4日(日) 10時～12時
- ▶ **集合場所** 総合運動公園 売店前 ※雨天時は中止
- ▶ **内 容** 薬草フェア開催中の旧島原藩薬園跡までのウォーキング(約4km)
- ▶ **参加料** 無料
- ▶ **持参品** 水分補給の飲み物
- ▶ **申込方法** 当日現地で受付(10時まで)
- ▶ **問い合わせ先** 市保健センター (☎ 64-7713) または 市保険健康課 国民健康保険班 (☎ 63-1111 内線 231)