

はじめよう！ウォーキング

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です。体脂肪を燃やし、心肺機能が高まるので、生活習慣病の予防・改善、肥満予防、脳の活性化、ストレス解消などに効果があると言われています。これらの効果を効率よく得るために、ウォーキング時に意識すると良いポイントを紹介します。

＼ 正しい姿勢で効果アップ！！ ＼



股関節などを痛めないよう徐々に体を慣らし、足に合った靴を履いて自分のペースで歩きましょう♪
ウォーキング前後のストレッチと十分な水分補給を忘れずに！

ウォーキング・KANIを開催します **無料**

可児市健康づくり運動普及推進協議会ではウォーキング・KANIを開催し、市内の名所・旧跡などをウォーキングしています。気軽に参加してください。

期日	集合場所	コース	距離
3/24(木)	帷子地区センター	可児川下流域自然公園	7.0km
4/8(金)	兼山地区センター	兼山ダム	3.5km
4/19(火)	中恵土地区センター	可児川下流域	4.0km
5/10(火)	土田地区センター	木曾川渡し場遊歩道(かぐや姫の散歩道)	6.5km
5/27(金)	川合地区センター	今渡ダム/中之島公園(美濃加茂市)	6.0km
6/17(金)	帷子地区センター	可児やすらぎの森	7.0km
9/27(火)	久々利地区センター	小淵ため池公園	4.5km
10/16(日)	文化創造センター・アーラ	愛知用水	5.0km
11/4(金)	中恵土地区センター	身隠山古墳群	3.0km
11/18(金)	ふれあいパーク・緑の丘	明智城跡/明智荘	5.0km
12/13(火)	錬成館	甘露寺/鬼ヶ島	5.5km
R5 2/21(火)	姫治地区センター	今城跡	4.0km
3/28(火)	川合地区センター	小山観音(美濃加茂市)	4.5km

受付時間 9:00～9:15 (ウォーキング時間は1～2時間程度)

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができる飲み物

その他 申込不要、雨天中止



健康ポイント
対象事業



～1日30分週2回～