

元気な活動をご紹介

めげせ！元気

なふちゅう 23

ウォーキングレポート

現在、市内では、自主的な活動として、5つの地域でウォーキングに取り組んでいます。今回の紹介は、上下町で行われたみんなで歩こう会です。

みんなで歩こう会

定例ウォーキングに加えて、各地域で年に1〜2回、自由に参加できる「みんなで歩こう会」を開催しています。ウォーキングの講習を受けたウォーキングマスターが主体となり、体力測定や体組成測定などを行った後、地域を歩きます。

上下町では、10月10日(木)に22人が参加して上下町民会館で体力測定をし、その後、ウォーキングに出掛けました。

参加者の声

▽歩いて初めて知る道だったので面白かったです。話しながら歩くので、あつという間に感じました。

▽秋明菊やコスモスなど景色を楽しめました。晴天で風が気持ちよく、秋もウォーキングにぴったりですね。

▽体年齢が昨年より若くなった人もおられました。数字で変化が分かるのは良いですね。



みんなで歩こう会は、自分の体について知り、生活を振り返る機会にもなります。知っているようで知らない地元の道を、会話や景色を楽しみながらみんなで歩きませんか。

仲間がいるから楽しく続けられる！

上下町のウォーキングマスター
亀山富子さん

退職してから10年、4〜5人のメンバーで週4日程度、約1時間ウォーキングをしています。話しながら歩くので、楽しく有酸素運動ができ、ストレス解消にもなっています。道に咲くきれいな花に四季を感じたり、時には地域の人とお茶をして休憩したりすることも。歩いた後は「今日も行って良かった!」と感じ、楽しく続けられています。

健康のために歩く人が増え、ウォーキングが地域に広がってほしいと思います。四季折々の自然を楽しみながら、一緒に歩きましょう!



参加者のリクエストで、普段歩かない路地を中心に歩きました。

みんなで歩こう会 今後の予定

とき	ところ	内容
令和2年2月3日(月) 9時30分~11時30分	クルトピア岩谷	体力測定
令和2年2月19日(水) 9時30分~11時30分	クルトピア栗生	ウォーキング

問い合わせ先 健康推進課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)、健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

上下歴史文化資料館のエンタランス展示

入場無料

「昭和のぬくもり～昭和のなつかしいジオラマ」展

甲奴出身の木村茂さんが制作した、ふるさとのなつかしい情景を再現したからくり人形を展示します。

とき 11月30日(土)まで・10時~18時
※最終日は12時まで。

休館日 祝日を除く月曜日

問い合わせ先 上下歴史文化資料館
(☎62-3999)

