



楽しく歩き続けるコツとチャレンジデーの取り組みについて掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

歩くことのススメ

これからの季節は体を動かすのに適した時期です。そこで、いつでもどこでも気軽に自分のペースでできるウォーキングを始めてみませんか？ウォーキングは体力維持だけでなく、心の健康にも効果があります。群馬県中之条町で行われた「中之条研究」によると、1日平均4,000歩以上（そのうち速歩きが5分以上）歩くと、うつ病予防にも効果的と言われています。適度な運動で心身ともに健康になりましょう。

継続するためには、目標を持つこと、仲間と一緒に歩くこと、そして歩くことを楽しむこと。ウォークイベントに参加するのも一つの方法です。今年は8月6日⑩に市内で「あぶQウォーク」が開催される予定です。「桃の里コース」では、例年おいしい桃の振る舞いを受けることができます。他にも毎月各地でイベントがありますので、市ホームページの「歩きたくなるまちづくりイベント情報」で確認しましょう。

おすすめの歩き方

「だて歩こう会」の木皿 妙さんにお話を伺いました。これまでの経験や活動の中から、アドバイスや豊かな自然を感じるおすすめスポットについて紹介していただきます。



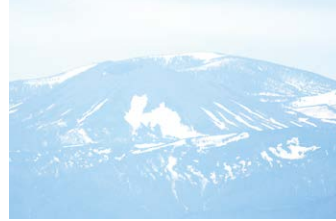
だて歩こう会
木皿 妙さん

無理せず少しずつ歩こう

ウォーキングを始める際、いきなりがんばりすぎると足腰を痛めてしまい、結果的に続かない原因にもなります。初心者は1～2キロ、慣れてきたら5～7キロ程度と、まずは短い距離で体と相談しながら少しずつ距離を伸ばしていきましょう。



諏訪野団地



摺上川土手から
眺める吾妻山

自然に目を向けて歩こう

視線を上げて周りの風景を楽しむことで気持ちを和らげることができます。伊達地域だと、諏訪野団地の街路樹に囲まれた木陰を歩くことや、その南側にある摺上川の土手を歩きながら眺める吾妻山がおすすめです。

『チャレンジデー 2017』秋田県潟上市と対戦

5月31日⑩、『チャレンジデー 2017』が開催されます。このイベントは0時から21時までの間に、15分以上継続して運動、スポーツを行った住民の参加率を競うものです。

誰もが健康で幸せに暮らせるまち「健幸都市」の実現や市民の健康づくり・スポーツの推進を目的として平成25年度から参加しています。これまでの成績は1勝3敗で、昨年は福岡県八女市に敗れています。今年は秋田県潟上市と対戦予定で、勝利するためには皆さんの力が必要です。今年も楽しいファイナルイベントなどが企画されていますので、この機会に家族や友人と体を動かしてみたいかがでしょうか。詳しくは、5月11日に全戸配布したチラシをご覧ください。

チャレンジデー 2017 ファイナルイベント

【日時】 5月31日⑩ 18時～20時

【場所】 保原総合公園

※小雨決行、雨天中止

18時30分～ 開会式

18時40分～ 参加者

全員による軽運動

18時50分～ 各プロ

グラム（キンボール、タグラグビー、リレーハーフマラソンなど）実施



☎市スポーツ振興公社

☎ 597-8015