

暖かくなってきました♪ 「運動」で心も体もリフレッシュしませんか

ようやく寒い冬が終わり、暖かい春になりました。4月といえば、桜などの花も開花し、虫や動物たちも冬眠から目覚めたり、動き出したくなる季節ですね。

私たちも、運動で心も体もリフレッシュして、明るく前向きに新年度をスタートしましょう♪

運動のメリット（参考：厚生労働省「こころと体のセルフケア」）

運動をすると、

- 体力や筋力がアップ！
- 生活習慣病の予防に◎
- ストレス発散&リラックス効果
- 睡眠リズムが整いやすくなる

などの効果があります。

おすすめは、ランニングやサイクリングなどの有酸素運動。

たくさん空気を取り入れながら動くと、気分もスッキリします♪

「運動は苦手…」 「忙しくて時間がない…」
という方も、

- 散歩する
- 庭仕事をする
- 1日10分だけ意識して体を動かす

これだけでも十分効果がありますよ！



御坊市の健康づくり

御坊市では「健康ごぼう21」として、7つの健康目標を掲げています。

そのひとつが、

『誰もが気軽に運動に取り組むことができるまち「ごぼう」』

令和5年度に健診（御坊市国保・協会けんぽ）を受けた方のうち、運動習慣のある人は30.3%。もっと多くの方が気軽に運動できるように、御坊市では『ごぼうおさんぽコース』を3か所整備しています！



ごぼうおさんぽコースについてはこちら



健康ごぼう21についてはこちら

気軽に運動を続けるコツ（「健康ごぼう21」より）

- 日常生活の中で意識して体を動かす
例：公園で遊ぶ、階段を使う、徒歩移動を増やす
★ 4月13日（日）に御坊総合運動公園に「みーやちゃんのキャッスルコンビ」が新登場！
- スポーツイベントやサークル活動に参加する
★ 御坊市では様々なスポーツイベントを開催！最新情報は広報やLINEで♪
- 仲間と一緒に運動する
- 「ステキ体操GO！GO！GOBO」やラジオ体操など手軽な運動を取り入れる

4月13日（日）9：30～

御坊総合運動公園にて大型遊具「みーやちゃんのキャッスルコンビ」の新設を記念して、ウォーキングイベントを開催します！
皆様のご参加、お待ちしております！

