

## 春です！暖かくなってきました 歩きに出かけましょう！

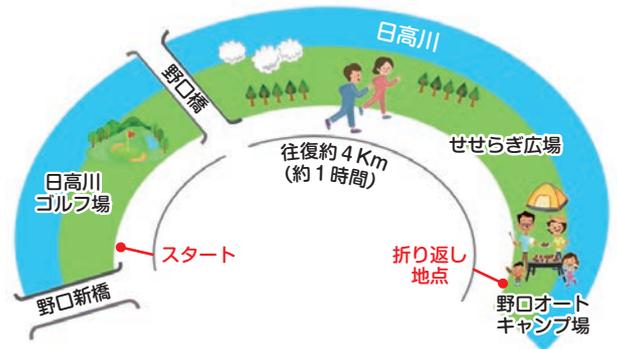
御坊市の健診受診者で運動習慣がある方は4人に1人しかいません。（平成31年度健診質問項目より）  
気軽に始められる運動の一つに「ウォーキング」があります。

現在御坊市では、お散歩コースの整備を進めています。今回は運動不足を感じている方にぜひお勧めしたいウォーキングコースをご紹介します。

### ●知っていますか？「せせらぎコース」（野口地区 日高川沿いのふれあい水辺公園と周辺道路）

#### おすすめポイント

- ・初級コース（片道約2km）約30分  
100m刻みに目安線が引かれているため  
自分に合わせて距離を調整できる。
- ・見晴らしがよく、自然を感じられる。
- ・歩道が整備され歩きやすい。
- ・駐車場がある。  
日高川ゴルフ場駐車場 ※なるべく奥に駐車してください。  
せせらぎ広場駐車場（高速道路の高架下付近）



#### ウォーキングイベント参加者の声

- ・この緑のライン、なにかな？と思っていました。  
距離が分かっていいですね。（下写真の足元のライン）
- ・夫と歩くために下見に来ました。このコースなら歩けそう。
- ・気持ちよく歩けました。近くなのでまた来れそう。



ウォーキングマップは市ホームページからダウンロード可能です。  
今後もウォーキングコースを随時紹介していきます。

4月16日（土）に「春の運動公園で健康さんぽ」を開催予定です。  
参加ご希望の方は、健康福祉課までお申し込みください。

#### 保健師からひとこと

実際にみなさんと歩いてみると、ほとんどの方の血圧が下がりました。血圧や血糖値の改善が期待できるウォーキングは習慣化することが大切です。はじめは無理せず、10分体を動かすことから始めましょう。

持病のある方や治療中の方は、安全に歩くためにも主治医に相談したうえで歩きましょう。

また、夜間にウォーキングをされるときは、反射板等を着用して自動車の運転者から見つけられやすいようにしましょう。



ウォーキングマップ  
ダウンロードはこちら



「春の運動公園で健康さんぽ」  
詳細はこちら

## 🌸 4月めにとっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 月曜日 14：00～16：00（開場13：45）  
場 所：福祉センター2階  
対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児  
持ち物：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にとっこりあ

☎0738 (23) 2525



#### ♥4月のミニ講座のお知らせ♥

日時：4月25日（月）14：00～16：00  
内容：ベビーマッサージ

#### ♥オンラインでも参加できます♥

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

