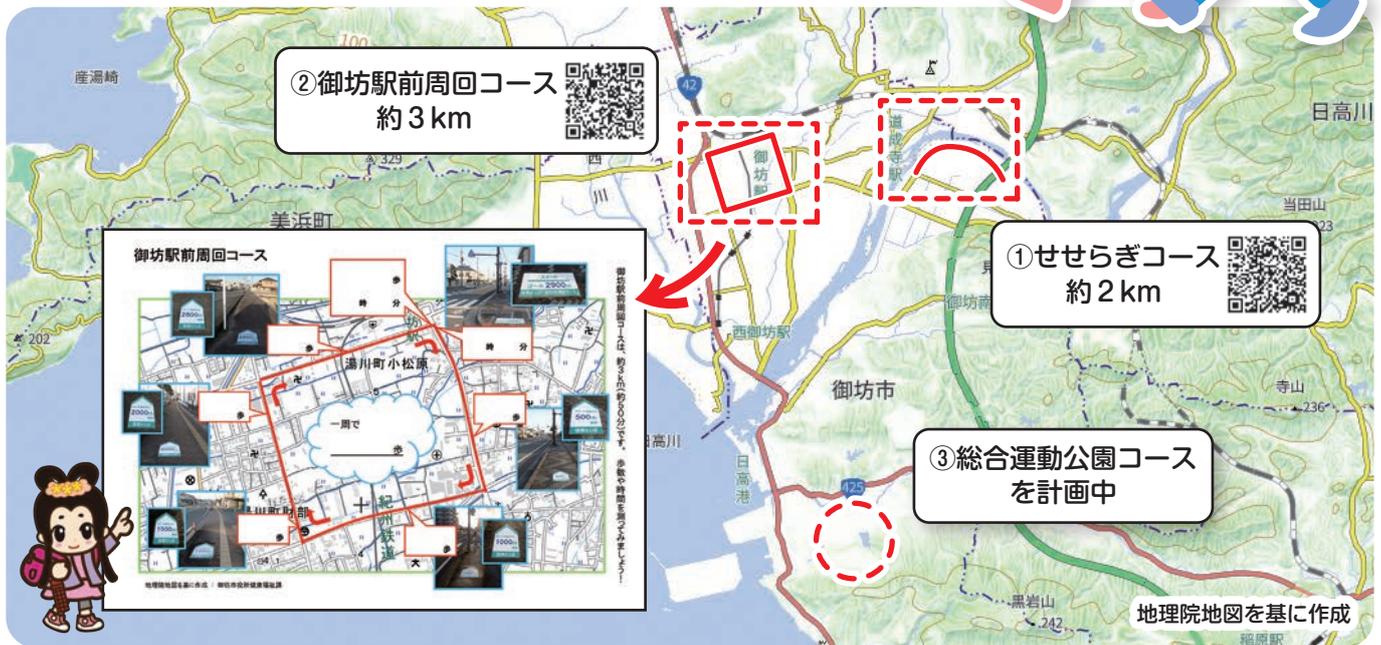


「歩いて得する！」健康づくり事業 「御坊駅前周回コース」が完成しました!!

御坊市では、身近に気軽に歩ける「ごぼう健康おさんぽコース」を整備しています。
ごぼう健康おさんぽコースは、いずれも一定の間隔で道路に目印をつけています。
(①せせらぎコースは100m毎、②御坊駅前周回コースは500m毎。)
ぜひ、こちらのコースをご活用頂いて、歩数や時間を計ってみて下さい。



運動を始めるにはピッタリの季節です！ 外に出て歩きましょう!!

歩くことは、気軽に始められる健康づくりの第一歩であり、長く続けられる有酸素運動です。
運動が苦手な方や、運動不足を感じている方には特にお勧めします。

「ウォーキングしてみようかな」と考えている方、毎日とハードルを上げず、まずは1日歩いてみませんか。

●ウォーキングをしたら…



太陽と風が気持ち良かった。



景色がきれいなことに気付いた。



気分がすっきりした。



よく知っている道なのに、
新たな発見があった。

など、歩くことで
いろいろなことを
感じたり、気付けたとの
声があります。



継続して歩いていると

- ・体力がついて、歩ける距離が伸びた。
- ・階段の上り下りが楽になった。
- ・よく眠れるようになった。
- ・血液検査の結果が良くなった。

など、体力がついたり、
健康になったとの
声があります。