

雄大な石鎚山系で

ウォーキングしませんか？



中央保健センター	TEL0897-52-1215	神拝甲324-2	総合福祉センター内
東予保健センター	TEL0898-64-5333	周布606-1	東予総合福祉センター内
丹原保健センター	TEL0898-68-7300	丹原町池田1762-1	丹原総合支所北隣
小松保健センター	TEL0898-72-6363	小松町新屋敷乙48-1	小松地域福祉センター内

高地運動教室 が始まります

高地でのウォーキングと平地での運動を組み合わせ、基礎代謝量の高進、エネルギー消費量の増大を図り、肥満など生活習慣病の予防を図ります。昨年の教室では、筋力を保ちながら体脂肪・腹囲の減少がみられ、理想的な減量ができたという結果が得られています。

夏から秋へと移り変わる石鎚山系のすばらしい景色を見ながら行うウォーキングは、心身ともにリフレッシュでき、日頃のストレス解消にもつながると思います。ぜひ、ご参加ください。

■対象 40歳以上で高地での運動が可能な方。

ただし、40歳～59歳の方は生活習慣病の所見がある方とします。(身体状況によって、参加をお断りする場合があります)

■内容 教室は週2回・4カ月の期間で実施します。高地でのウォーキング、平地でのウォーキングなどを組み合わせて行うほか、医師による講話や、栄養士・保健師による食生活・生活習慣の指導を行います。

また、体重・体脂肪の測定や血液検査などで、身体状況や食生活の改善状況を評価します。

※平地ウォーキング等は、A教室(火曜日・午前)とB教室(水曜日・午後)に分かれて実施します。

■高地への送迎方法

高地への送迎はマイクロバスで行いますが、現地集合も可能です。マイクロバスを利用される方には、交通費として1回につき1,500円負担していただきます。

■実施期間 7月4日(金)～10月24日(金)

・平地ウォーキング等

A教室：原則毎週火曜日 9時30分～11時

B教室：原則毎週水曜日 13時30分～15時

・高地ウォーキング(A・B教室共通)

毎週金曜日 9時～15時(雨天時は水中運動を実施)

※初日(7月4日)はA・B教室共に、9時30分から教室の説明、血液検査、体組成測定などを行います。

■実施場所

・平地 総合福祉センターおよびその周辺。

・高地 旧寒風山隧道から土小屋までの瓶ヶ森林道で、4km～6kmのコースを設定しています。

■申込期間 6月10日(火)～(先着順)

■申込先 中央保健センター

※40歳～59歳の方は健診などの結果を持参の上、お申し込みください。

いっしょに
歩こう!

Walking Information



ウォーキング
完了者

4月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

◆全国1周完了 (10,310km)

本田百合子(飯岡)

元根 功(氷見乙)

◆北海道1周コース (2,190km)

梶 的賀(北条)

石川治代(古川甲)

岡田トキ子(古川甲)

兵藤千賀子(丹原町白坂)

塩見恭子(福武甲)

◆九州1周コース (1,840km)

神野朝野(丹原町池田)

◆四国1周コース (940km)

渡辺哲也(喜多台)

岡田政雄(古川甲)



▲おめでとうございます

ウォーキングで健康づくり推進事業

四国・九州・北海道・本州の 各コース完了者に 認定証と記念品を贈呈しています

市では、皆さんの健康づくりの一つとして「ウォーキングで健康づくり」を推進しています。市が発行するウォーキングマップに毎日の運動成果を記入していただき、設定された各コース(距離)を完歩するごとに、完了認定証と記念品を贈呈しています。

記録を付けないで歩いている方は、一つの励みとしてぜひご参加ください。

ウォーキングマップは、各保健センターで配布しています。