

# ウォーキングで健康づくりをしよう！

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる手軽な運動です。ウォーキングの運動効果は主に体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的です。

- ウォーキングの正しい歩き方4つのポイント！**
- ①**姿勢**…背筋を伸ばし、あごを引いて、目線は遠くを見るようにする。
  - ②**足の運び方**…かかとから着地し、足裏全体を使って足の指をしっかりと使って踏み出す。
  - ③**腕の振り方**…軽く握りこぶしを作り、両肘を約90度に曲げて前後に振る。
  - ④**歩幅と歩くスピード**…大股で歩くことを意識する。



ウォーキング仲間をお探しの皆さんへ  
ウォーキング同好会に  
参加してみませんか？

## 保健センターを発着するウォーキング同好会

同好会名	活動日時	活動場所
ゆうゆう健康体操同好会	(月)9:30～11:30	健康のみち・於大公園優遊健康器具
わいわいウォーキング同好会	(火)9:30～	健康のみち
にこにこウォーキング同好会	(火)10:00～	
エイワシナー A1cウォーキング同好会	(火)9:30～	
水曜ウォーキング同好会	(水)9:30～	
於大ウォーキング同好会	(水)9:30～	
木曜ウォーキング同好会	(木)9:30～	
火曜ウォーキング同好会	(火)9:45～	



## コミュニティセンターを発着するウォーキング同好会

コミュニティセンターの周辺を歩きます。

出発地	同好会名	活動日時
森岡コミュニティセンター	森もりウォーキング同好会	(金) 9:00～
緒川コミュニティセンター	緒川歩こう会	(木) 9:15～
卯ノ里コミュニティセンター	新田ウォーキング同好会	(水) 9:00～
石浜コミュニティセンター	石浜ウォーキング同好会	(木) 9:30～
生路コミュニティセンター	生き生きウォーキング同好会	(水) 9:30～

同好会参加希望の方は  
保健センターへ

申込み・問い合わせ  
保健センター ☎83-9677



男性の方の参加も大歓迎です！

## ビューティーウォーキング教室

正しい「歩き方」と「姿勢」を学び前向きであなたらしいいるための一歩を踏み出してみませんか。

- とき 12月2日、23日  
(各月曜日 全2回) 午前10時～正午
- ところ 藤江コミュニティセンター
- 対象 町内在住、在勤の方
- 定員 15名(先着順)

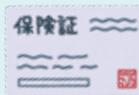
※半数に満たない場合は中止

- 講師 鈴木 紀紅氏
- 受講料(初回徴収) 800円
- 申込み 11月5日(火)～25日(月)に問い合わせ先へ
- 問い合わせ  
藤江コミュニティセンター  
☎83-7950



ご利用ください

## マイナ保険証



今お持ちの国民健康保険被保険者証の有効期限は  
令和7年7月31日まで

問い合わせ 保険医療課 内線154

12月2日から、現行の保険証は発行されなくなります。マイナ保険証への登録がお済みでない方は登録をお願いします。

マイナ保険証の利用登録をしていない方には、国民健康保険被保険者証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」を交付しますので、引き続き医療を受けることができます。

※転職や転出などで東浦町の国民健康保険の資格を喪失した場合は使用できなくなります。