

10月・11月は

# ウォーキング推進月間

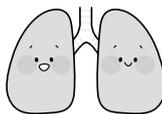
秋風を感じながら歩くのは気持ちが良いものです。健康維持のためにも、家族や仲間と一緒にウォーキングを楽しみませんか？



健康運動指導士です

## ●ウォーキングの効果

- 内臓脂肪の減少
- 血圧、脂質、血糖値の改善
- 心肺機能の向上
- 基礎代謝の向上
- 動脈硬化の予防
- ストレス解消
- 認知症予防
- うつ予防



## ウォーキングを安全に行うために

※感染症拡大防止のため、距離をあけて歩きましょう。

- 無理をせず、適度に
- 運動前後にはストレッチを
- 体調が悪い時は、中止する勇気を
- 水分補給を忘れずに
- 体調に不安があれば主治医に相談を



## ●市内のウォーキングコースを歩こう！

市内には快適に楽しめる6カ所のコースがあり、それぞれに特色があります。ホームページからコースの印刷ができます。

### カミーリヤコース

4.0km

カミーリヤを起点とし、宝満川の爽やかな風を感じながら歩くコース。

### 山口コース

6.1km

天拝湖の周辺で自然の風を感じられる、癒しの森林コース。

### 二日市コース

3.4km

万葉の歌碑を楽しみながら、気軽に歩けるコース。

### 御笠コース

3.0km

神社やお寺を歩きながらパワースポット巡りができるコース。

### 山家コース

4.6km

山家宿の史跡めぐりを楽しみながら歩くコース。

### 筑紫南コース

6.1km

有名な古墳や古寺、駅舎や原田宿など歴史を感じながら歩くコース。

## ウォーキングにご活用ください

### ホームページ「運動広場」

うんどうひろば

市ホームページの「運動広場」ページで、各地域のウォーキングコースや、自宅で行える簡単運動などを紹介しています。



▲トップページの「運動広場」バナーをクリック



### ふくおか健康ポイントアプリ

けんこう

県が配信するスマートフォン用アプリ。歩数カウントなど健康に関する記録をするとポイントが貯まり、協力店でのごサービスや、賞品が当たる抽選が受けられます。



App Store (iOS)



Google Play (Android)