

## ウォーキングを楽しむための秘訣

- ・ 歩数計やアプリでモチベーションを上げましょう。
- ・ お気に入りの服装や靴などのグッズを揃えましょう。
- ・ 季節の変化を楽しみましょう。
- ・ 史跡やお店に立ち寄りましょう。
- ・ イベントや大会に参加しましょう。



## ウォーキングの留意点

- ・ 適した服装や靴を選びましょう。
- ・ ウォームアップをしてからウォーキングしましょう。
- ・ こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・ その日の体調に合わせ、無理はせずマイペースに
- ・ 持病がある人は主治医に相談してから始めましょう。



## さかど健康ウォーキングマップ



市ホームページから  
ご覧いただけます。

公民館などを起点とした様々なウォーキングコースを紹介しています。お気に入りのコースを見つけて、楽しみながらご自身の健康づくりにお役立てください。

