

# 楽しく健康に 中野の春を歩こう

暖かい春の日差しを感じる季節になりました。今号では、区が発行している「中野区ウォーキングマップ」の中から、妙正寺川コース(26・27ページ)を紹介。中野の魅力を再発見しませんか。

妙正寺川コース 距離=6.2km 時間=1時間33分 消費カロリー=279kcal 歩数=8,860歩

## 「中野区ウォーキングマップ」

保健企画係(中野区保健所) ☎(3382)2428 FAX(3382)7765

観光資源や公園など、区の魅力を満喫しながらウォーキングできるコースが12種類。距離や時間、消費カロリーも掲載しているので、体力や目的に合わせて挑戦できます。ご当地グルメやサブカルチャーに関する情報も満載。中野区保健所、区民活動センター、地域事務所、区役所2階観光コーナーで配布しています。



▲区民センターからご覧になれます



### ウォーキングの効果

- がんや糖尿病などの生活習慣病のリスクを軽減
- 体力の維持・向上
- 消費エネルギー増加による肥満の防止
- 気分転換でストレス解消

### ウォームアップを忘れずに

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。けがを防ぎ、疲れをためないようにしっかり行いましょう

### 普通の歩き方とは少し違う? 理想のウォーキングフォーム

普段よりも少し歩幅を大きく、きついと感じないスピードで

### 夜道を歩く時は注意

黒っぽい服装を避け、反射材を使用したキャップやスニーカーを身に着けましょう



歩く姿勢やスピードを確認できます

### 「歩行測定会」

産業振興センター(中野2-13-14)  
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方  
日時 4月27日(土)午前10時~午後3時  
☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)。各回先着10人(計50人)

会場 産業振興センター  
申込 3月21日~4月23日に産業振興センター☎で



▲産業振興センター☎