

ウォーキングするといいいこと沢山!

気分転換になる

ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

疲れにくくなる

継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつかえます。

基礎代謝UPでお肌もつやつや!

生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。



少しのことがあなたにプラス☆

日々の生活に+10分の運動を!

朝、早起きした日は… 散歩・ラジオ体操

日中は… 歩いて買い物・お子さんと遊びながらストレッチ or 掃除



お子さんと一緒に「よりピカピカに拭けたのはどっち?」

やってみよう!
Let's Try

① ぎったんばっこん

お子さんと向かい合い、足を広げて座ります。足のうら同士を合わせ、手をつないで交互に引っ張り合います(足は曲げても構いません)。

② 雑巾がけ

雑巾をしぼる+しゃがむ姿勢で床を拭く → 腕の筋力UP+股関節ストレッチ

忙しい日は… 食器を洗いながら or 歯みがきしながら、かかとを上げ下げ

仕事の日には… 通勤・帰宅中：駅で階段を使う、バス停1区間分歩く

仕事中：遠くのトイレを使う、気付いた時に姿勢を正しておなかをひっこめる

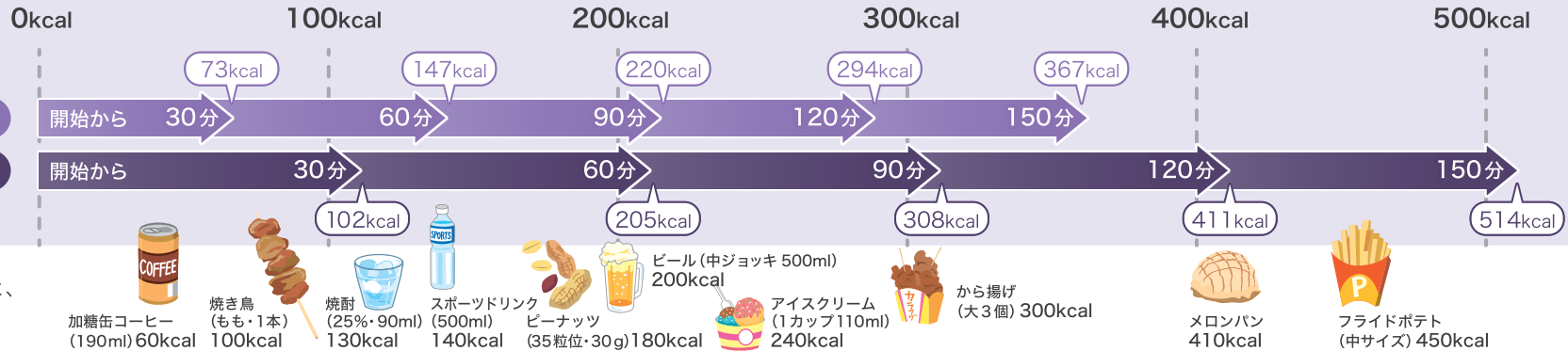
消費カロリー

がんばって歩いた消費カロリーを実感してね!

散歩程度の速さでウォーキングした場合

体重 50 kg

体重 70 kg



かまくらヘルシーポイントに参加すると
毎日の歩数がポイントになります!

抽選で
景品GET!!

参加方法

スマートフォン



- ① 専用サイトにアクセスしてメールアドレスを入力。
- ② 届いたメールの案内にしたがって必要事項を入力しIDとPASSを確認。
- ③ アプリをダウンロードして、IDとPASSを入力して完了。

もしくは

活動量計

購入費用 5,000円
自己負担あり

- ① 申込用紙に必要事項を記入し郵送。(申込用紙は市役所、各支所、市民サービスコーナーにあります)
- ② 事業手引き、ID、PASS、活動量計が宅配便で届く。(宅配業者に、代金をお支払いください)

運動を習慣にしていきたい人は……

未病センターで健康度のみえる化をしよう!!

場所: 福祉センター

時間: 平日 10時~15時
(最終受付 14時45分)



骨密度測定や血管年齢測定等ができます。

かまくらヘルシーポイント / 5pt GET(月1回まで)

体育館等で実施しているイベントに参加してみよう!!



ENJOY 鎌倉スポーツニュース

ウォーキングイベントに参加してみよう!!

みんなと一緒に長距離も楽しく歩けますよ!



鎌倉歩け歩け協会

