

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、体力がつかめます。

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。



しっかり歩きたい時は…

- 視線を遠くにする
- 背筋を伸ばして腹筋を意識する
- 肩の力を抜く
- 腕を大きく振る
- 足はかかとから着地して、つま先から蹴り上げる

もっと運動の効果をあげたい時は…

- 歩幅を広げる
- スピードに緩急をつける
- 肘を後ろに引き、肩甲骨を意識する
- 一本の線上を歩くようにしてみる
- 後ろ向きで歩く(周囲の安全を確かめて)

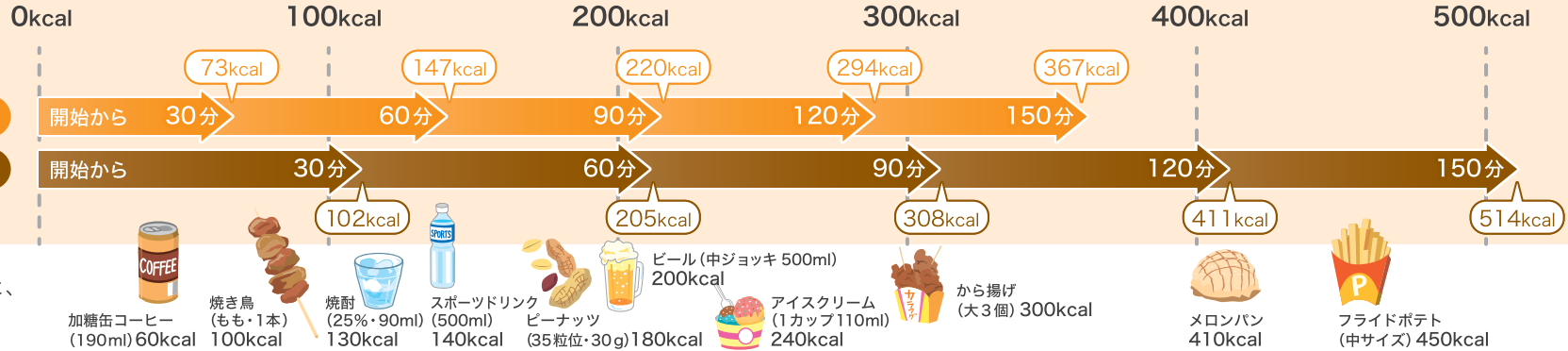


消費カロリー がんばって歩いた消費カロリーを実感してね!

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きますよ!



鎌倉歩け歩け協会

