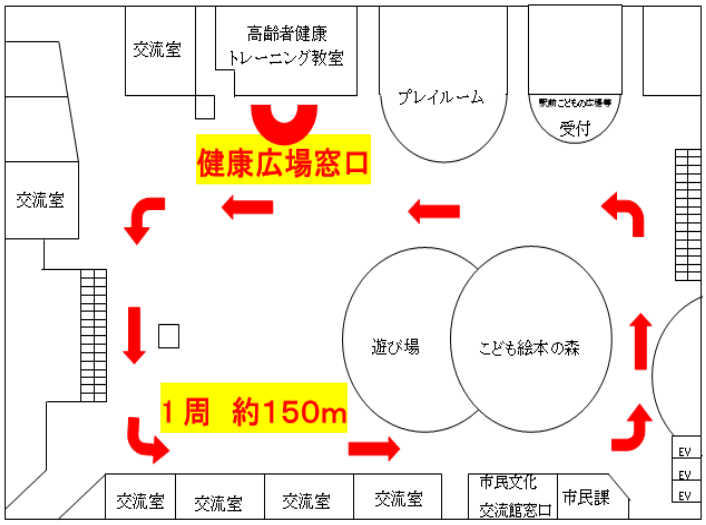
ひともまちも
健康都市
弘前

ヒロロスクエアで ウォーキング

ヒロロスクエアの通路を利用して天候をきにせずウォーキングを楽しみませんか？
健康広場窓口で当日受付していただくことで予約なしで利用できます。希望する方には歩数計もお貸しします。
歩きやすい履物でお越しください。



ご自身の体調や周囲の方に接触しないように
十分注意し、安全にお楽しみください

実施場所：ヒロロ 3 階ヒロロスクエア（駅前町 9-20）
受付時間：午前 9 時～午後 5 時（火曜・年末年始休館）
※詳しくはカレンダーでご確認ください。ヒロロスクエアホームページに掲示及び窓口で配布しています。また、状況によってはお待ち頂く場合がありますので、予めご了承ください。

お問合わせ　ヒロロ健康広場　TEL：35-0157

2024 年　9 月　カレンダー

黄色太枠の日が利用可能日（グレー：火曜定休日）です。ただし、フロア内のイベントの実施状況等により、急な日程の変更があります。最新情報はヒロロスクエアホームページ又は健康広場窓口でご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ ウォーキングの効果

一日あたりの歩数等により、次の病気の予防、改善ができる可能性があります。

2,000 歩	――――――――	寝たきり
4,000 歩	早歩き 5 分含む	うつ病
5,000 歩	早歩き 7.5 分含む	認知症 心疾患 脳卒中
7,000 歩	早歩き 15 分含む	がん 骨粗しょう症
8,000 歩	早歩き 20 分含む	高血圧 糖尿病 脂質異常症

■歩数の目標値

一日当たりの目標は次のとおりです。

20～64 歳	男性	9,000 歩
	女性	8,500 歩
65 歳以上	男性	7,000 歩
	女性	6,000 歩

■ウォーキングのコツ

健康寿命が延びるウォーキングのコツは次のとおりです。

① 大股で地面を力強く蹴って歩く
② うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
③ 息が弾むくらいのペースで歩く

※出典：健康寿命ネット　http://www.tyojyou.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/haya-aruki.html

【実施場所】 ヒロロ3階ヒロロスクエア内(駅前町 9-20)

【利用時間】 午前9時から午後6時まで(受付時間:午後5時まで)上限1時間まで。

※①同時に利用できる人数は10人程度。

※②急なイベントや混雑が予想される場合は休止する場合があります。

【利用方法】 健康広場窓口で利用を申し込み(ご本人確認ができるものが必要)

【利用についての注意点等】

・歩数計の貸し出しあり。(数に限りがあります。)
・上着や手荷物をお預かりします。(貴重品のお預かりはいたしかねます。)
・更衣室はございません。ご了承ください。
・市民の方と接触する危険がありますので、ウォーキングコースでは走らないでください。
・歩行中のけが・事故等は自己責任となりますので、あらかじめ傷害保険・損害賠償保険への加入をお勧めします。

【ウォーキングの注意点】　(出典:公益財団法人　長寿科学振興財団「健康長寿ネット」)

・自分の体調や体力に合わせて、マイペースで行いましょう
・体調がすぐれないときは無理に行わず中止しましょう
・あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう
・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう
・適度な水分補給を心がけましょう
・医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう

【受付・問合せ窓口】

ヒロロ３階　健康広場窓口　(電話:0172-35-0157)(火曜・年末年始休業)
健康増進課【弘前市保健センター内】(電話:0172-37-3750)(土日・祝・年末年始休業)

あと10分　今より多く体を動かそう