

ヒロスクエアでウォーキング

2023年4月

黄色太枠の日が利用可能日です。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
<u>2</u>	<u>3</u>	4	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>9</u>	<u>10</u>	11	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>16</u>	<u>17</u>	18	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	22
<u>23</u>	<u>24</u>	25	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>
<u>30</u>						

【実施場所】 ヒロロ3階ヒロスクエア内（駅前町9-20）

【利用時間・注意事項等】

- ・午前9時から午後6時まで（受付時間：午後5時まで）一人1回1時間まで。
- ・貸出歩数計：10台限定。貴重品はお預かりしません。更衣室也没有ありません。
- ・部屋の出入り口付近や狭い場所を通るときは、思わぬ事故やケガが起こらないよう注意しましょう。運動中の事故等に市は責任を負いません。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。

【受付・問合せ窓口】 ヒロロスクエア健康広場窓口（電話：0172-35-0157）

【ご利用方法】

窓口で利用を申し込みます（本人確認を行います）→ ウォーキング手帳交付（初回希望者）（一旦お預かり）→ 血圧測定（ウォーキング手帳に記載）→ ウォーミングアップ → 歩数計貸出（希望者）→ ウォーキングを楽しみます → クールダウン → 歩数計返却 → ウォーキング手帳に歩数記載 → ウォーキング手帳返却 → 終了

【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。