六条ウォーキング

Withコロナ時代

＜健康長寿学習＞

「ほどほどの運動」とは

・1日総歩行数 8000 歩

・そのうち中強度の運動 20 分

（中強度→なんとか会話ができる速歩き）

やりすぎず、足りなさすぎず
ほどよい運動を心掛けましょう

～六条地区をほどほどに歩きましょう。お気軽にご参加下さい～

1回目は、公民館から徒歩20分(1.5㎞)下馬公園まで歩きませんか？

【日　時】　５月２７日（木）・６月３日（木）

６月１０日（木）　《　全３回コース　》
⇨1回でも参加OKです

【時　間】　午前9時20分　六条公民館集合

午前9時30分～　ラジオ体操・ウォーキング

【問合せ】　六条公民館　４１－１００１

～　コロナ禍による運動不足で、健康二次被害の問題が生じてきています　～

筋肉量の低下　・　歩行速度の低下　・　認知機能の低下　　あなたは大丈夫ですか？

・コロナウイルス感染症予防のため、距離を取りながらウォーキングします。

・屋外のため、マスク着用は強要いたしません。各自の判断でお願いします。

・飲み物は各自ご持参ください。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

・小雨決行です。雨具をお持ちください。荒天の場合は中止します。

※コロナ禍のため、予定が変更になる場合があります。公民館ホームページで確認するか、直接公民館へご連絡ください。