



### 市役所近くの フィットネスパス

緩やかな起伏があり、歩くにはちょうど良いです。日々異なる高隈山の眺望も楽しみの一つです。



### 吾平町麓 あいらさんぽ道

始良川沿いの堤防で桜や菜の花、コスモスなど四季折々の花々を眺めながら歩くことができます。

以前は夫婦で週末だけ歩いていましたが、妻の退職をきっかけに2年前から雨が降らない限りは、毎朝歩くようになりました。歩くときは腕を振るように意識しています。(孝二さん)

半年ぐらい前からインターバル散歩という、ゆっくり歩きと速歩きを3分間交互に行う歩き方を取り入れて、メリハリをつけてウォーキング効果を高めています。普通に歩くよりも楽しいです。(かい子さん)

歳を取っても自分の足で元気に活動できるように健康づくりとして励んでいます。(富松さん)

歩く前と比較すると今では少し持久力がついたと感じています。少々動いたぐらいでは息切れしなくなりました。(松元さん)

歩いているときは、おなかに力を入れて、だらだら歩かないよう速足で歩くように心掛けています。(岩下さん)



白崎町にお住いの  
かみにし こうじ かい こ  
上西 孝二さん かい子さん 夫妻



吾平町で同じ職場に勤務する  
まつもと きょうこ とみまつ ひろこ  
左から松元 京子さん 富松 広子さん  
いわた かずこ  
岩下 和子さん

メリハリをつけて楽しむ

職場の仲間と取り組む



## 続けています！

健康づくりや気分転換のために継続して歩いている市民の皆さんに、歩き始めたきっかけや歩くときに心掛けていること、日頃歩いているコースなどについて聞いてみました。



### 旧百引中学校東側

自然木に囲まれ、なだらかな登りと下りの坂が繰り返りあり、負荷のかかる運動になります。



### 県民健康プラザ

膝や腰などの負担を軽減してくれるクッション性のある素材が敷かれているコースがあり歩きやすいです。



輝北町上百引にお住いの  
くまもと しげみ くさえ  
隈元 茂美さん 草江さん 夫妻



札元1丁目にお住いの  
いまふ こ  
今府 ミチ子さん



### 串良町下小原大迫

晴れた日は国見山や遠くの開聞岳を眺めながら歩いています。まわりは畑なので、見晴らしが良いです。

病気で仕事を辞めてから少し体調が回復したので、健康づくりのために歩き始めて5年以上になります。歩く前と後には必ず少しだけ手足を動かすストレッチを取り入れています。体調に合わせて無理はしないようにしています。(永井さん)

ウォーキングを始めて6年になります。毎日歩くことを心掛けていますが、体調がすぐれないときや、気分が乗らない日は、無理せずに歩かないようにしています。そのため、今でも続けることができます。(漆間さん)



串良町上小原・下小原にお住いの  
ながい こ うるしま えいこ  
永井 キヌ子さん 漆間 映子さん

毎日続ける

健康維持を心掛けて

体調に合わせて無理をしない

## 「60代で60分ウォーキング」 参加者募集！



市保健相談センターでは毎月1回、60代の方を対象に60分ウォーキング教室を開催しています。

- 日時 3月19日(金) 9:30～11:30
  - 場所 市保健相談センター
  - 対象者 市内に住所を有する60代の人
  - 申込 3月17日(水)までに連絡
- ※4月以降の日程は、お問い合わせください。
- 問 市保健相談センター Tel. 0994-41-2110



50代から血糖値が高めになり、病院の先生から運動と食事に気を付けるように言われました。私に出来る運動は、ウォーキングが一番だと思い、「60代で60分ウォーキング」に参加。ウォーキング前後のストレッチや効果的な歩き方を教わり、和気あいあいとした雰囲気の中で歩くと気分転換になります。これからも月1回のウォーキングを楽しみに参加したいと思います。



飯隈町から参加の  
ほりうち ちりこ  
堀内 ちり子さん