

「み・ぢ・か」ウォーキングのすすめ！！

ウォーキングを継続するために家の「み・ぢ・か」に
ウォーキングの居場所を作ってみませんか？

続けるための
5つの
キーワード

- ① 運動の習慣化
- ② 決まった日に決まった場所で集まる
- ③ 「外にでる」きっかけづくり
- ④ 気軽に参加できる仲間（居場所）づくり
- ⑤ 運営に手間をかけすぎない

毎月第4金曜日 9時半
ほのぼのプラザますお
集合！

ひまわりの会



ほんの少し足を延ばすと、住み慣れた地でも発見がたくさん！

ゴールは地域の古民家見学

途中で「お庭が素敵な民家で写真を撮らせてもらえました。」



家の中で過ごしがちな高齢者にも是非、参加して欲しいですね。

見学にご協力頂いたお庭の素敵なお宅、古民家のオーナーさん、ありがとうございました。

定年後の趣味の一つに誰でも手軽に取り組める
ウォーキングはとってもおすすめ！！

グループでの運動は1人で行うより健康効果が3割アップと言われています。

「最初は、短い距離から歩いて地域で知り合いを作りたいという方！」の居場所づくりを
気軽に始めませんか？ 歩いて健康！みんなでおしゃべり！楽しく気軽な定例ウォーキング！！

お問い合わせ：ほのぼのプラザますお ☎7170-5570 fax7171-6611

ほほほ 歩々歩の会

毎月1・2火曜日 10時
はみんぐ玄関に集合！



かしわロコトレ！
で準備体操。



伝言ゲーム！！
「早く伝えるわよ・・・
私が忘れるから」

メニュー（一例）

- *ロコモ体操と筋トレ
- *ウォーキング400m計測
- *後ろ歩き
- *左右違う動作ジャンケン
- *伝言ゲーム

さあ、400m計測今日も頑張ろう



早歩き
の習慣を身
につけると、
脳の活性
化につな
がります。



この会は「北柏地域包括支援センター」主催のロコモ体操の参加者が中心となり発足した、「気心の知れる・気さくなメンバー」の集まりです。
ウォーキング50%、笑い50%の楽しい歩こう会です。

ウォーキング！
60代から始めている人も
たくさんいますよ！！

