

## 暮らしのいきいき応援講座 第6回

# 今日から始めるウォーキング



NPO みんなで歩こう会

代表 小川頼子

この資料は、去る3月25日に開催された市民講座の配布資料です。〇×市では、市民の皆様の健康増進を目的に年6回の市民講座を開催しています。参加は無料で、本年度は5月開講予定です。

### ウォーキングの種類

ウォーキングには日常生活から取り入れられるものから本格的なものまであります。自分のペースに合わせて選びましょう。

### チョコチョコウォーキング

普段、忙しくて時間のない人、また、ウォーキング初心者にお勧めなのがこのウォーキング。チョコチョコと機会を見つけて歩くことから、チョコチョコウォーキングと命名しました。内容はいたって簡単。通勤や通学に駅まで歩く、階段を歩いて上る、自転車を降りて歩いて買い物に行くという日常生活の中にあるチョコっとした機会を活かして歩きます。エスカレーターやエレベータをチョッと我慢して階段を上ってみましょう。もし、余裕ができれば、いつもより少し早めに家を出て、駅までの道を少し遠回りしてみるのもよいでしょう。少し目線を変えるだけで、いたるところにウォーキングの機会が眠っています。



駅までの道を遠回りして歩いてみよう！