

健康便り

第 9 号 2022 年 11 月

天嶽院下自治会 (協力) ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～4月:朝7時

◎5月～10月:朝6時30分

◎11月～12月中旬:朝7時

◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

◎開催:毎週水曜、午前9時30分

◎集合場所:御幣下公園

◎コース:1時間半以内の行程

◎12月下旬～2月:冬季休止

健康コーナー

”ウォーキングで健康づくり”

(資料:藤沢市、構成:西澤)

楽しみながら健康維持を!!

●ウォーキングの効果…

生活習慣病の予防・改善
血行を促進し、全身に働きかけます

人生を楽しくいきいきと過ごす
体力を高め、日常生活に余裕ができます

こころも元気に
脳の活性化による老化防止、ストレス解消、気分すっきり



地元コース-1

『宮ノ下公園コース』

●コース順路

スタート/ゴール●御幣下公園⇒R312 側道を南へ⇒①高架下信号を左折渡り左へ⇒②天嶽院⇒③消防署前信号直進⇒④歩道橋⇒⑤宮ノ下公園(小休止・WC)⇒⑥クリエイト店前信号を直進し左折⇒⑦次の信号直進し右折、新マンション迂回公園へ

●見どころ

◎ルート312号線「リンガーハット店」側から、歩道橋④を上り、西側へ向かうと晴天時には「富士山の頂上部分」が見えてきます。

◎宮ノ下公園⑤では、大人用の健康器具が5か所あり、またグラウンドには一周250mのコースがあり、ご自分で歩幅・速度を測定し、健康増進に役立てます。ぜひ健康長寿を目指し、挑戦してみてください!

