



区報あき
9.1号

P7・P8編集・安芸区役所区政調整課
〒736-8501 安芸区船越南三丁目4-36
☎821-4903 ☎822-8069

安芸

広報ひろしま
市民の市政

広島市安芸区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/>



安芸区公式

Facebook

<https://www.facebook.com/hirosimashiakiku>

無理なく始めよう！ 心も体も整うウォーキング

ウォーキングは健康づくりの第一歩。誰でも気軽に始めることができ、習慣化しやすい運動の一つです。
「楽しみながら歩く」習慣を始めてみませんか。
園地域支えあい課 ☎821-2809、☎821-2832

今年も開催！瀬野川健康ウォーキング

瀬野川河川敷を舞台に健康ウォーキングを実施します。

📍 織田幹雄スクエア

↓ 瀬野川沿いを4km歩きます

📍 区スポーツセンター

📅 10月3日(土) 9:30～12:30 (受付は9:10～正面玄関前)

📍 織田幹雄スクエア (海田町中店8-24)

※駐車場はありません。公共交通をご利用ください

📄 区ホームページか所定の申込用紙、ファクスで、9月25日(金)まで。申込用紙は、地域起こし推進課、地域支えあい課などで。先着250人

園地域起こし推進課 ☎821-4904、☎822-8069

区HP ページ番号

1051552



事前申込制

ノルディックポールの貸し出しや講習会もあります！

ゴール地点の区スポーツセンターでは、こどもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。健康ウォーキングに参加していない人も、区スポーツセンターでのイベントに参加することができます。

区スポーツセンターでのイベント (10:15～12:30)

- 体験コーナー (歩行姿勢や野菜摂取量の測定、体幹チェック) など
- 交流コーナー (せのがわ絵しりとり・こころの健康プラン)
- お楽しみ抽選
- 地元野菜・パン・雑貨などの販売
- バルーンアート



知っていますか？ウォーキングの効果

ウォーキングは、毎日の生活の中でいつでもどこでも手軽にでき、ストレス解消など心と体に多くのメリットがあります。1日あたり今よりプラス「10分」、日常生活の中で歩く機会を増やしてみませんか。



生活習慣病の予防
肥満の解消



ストレスの解消



スタミナアップ



老化予防

今日から始められるウォーキングのポイント

正しい姿勢で歩くことで、ウォーキングの効果がアップします。



気温が30度を超える際には熱中症に注意しましょう

- ☐ 喉が乾いていなくても小まめに水分補給
- ☐ 小まめな休憩
- ☐ 吸湿性・通気性の良い服装と日差し対策
- ☐ 体調チェック



ウォーキンググループに参加してみませんか

ウォーキングを楽しく続けるためには、仲間と一緒に歩くのも一つの方法です。ウォーキンググループに参加して、楽しくウォーキングを続けませんか？

申し込み方法など、詳しくは区ホームページで。

区HP ページ番号

1007781



【区内のウォーキンググループ】

グループ名	活動頻度	活動時間	活動拠点
あき万歩会	月1回 (第3金)	活動内容による (雨天中止)	市近郊
あきく魅力探見隊	月1回 (第1土)	8:30～15:00	区内
矢野ウォーキング会	月2回 (第2・4金)	10:00～11:30 (雨天中止)	矢野公民館
瀬野川歩こう会	月1回 (第4金)	9:00から (雨天中止)	中野公民館
海田・船越歩こう会	月2回 (第2・4水)	9:30から (雨天中止)	区総合福祉センター 海田町保健センター
矢野南歩こう会	週1回 (毎週金)	8:30～9:30 (雨天中止)	矢野みなみ会館
阿戸歩こう会	月1回 (第2水)	9:30～11:30 (雨天中止)	阿戸公民館
スカイウォーキング会	月1回 (第2水)	13:30～15:30 (雨天中止)	瀬野駅北口
かわせみウォーク	月2回 (第1・3月)	14:00～15:00	区スポーツセンター
矢野を歩こう会	月2回 (第2・4火)	10:00～11:30	矢野出張所