

柴田町 ウォーキングサークル

カタクリ

活動日時…第4火曜日10時～11時

集合場所…しばたの郷土館前

コース…館山周辺



元気サークル

活動日時…第2月曜日10時～11時

集合場所…槻木生涯学習センター前

コース…槻木周辺



歩こう会

活動日時…第2火曜日10時～11時

集合場所…船迫生涯学習センター前

コース…さくら歩道橋周辺



予約・登録不要

活動日時に集合場所に行くと参加
できます😊

新規の参加大歓迎です

*保険は個人対応です

*雨天時の実施は個人の判断でお願いします



↑柴田町のウォーキング
マップはこちら

下肢筋力の向上

脳の活性化

ダイエット効果

ウォーキングの効果

フレイル予防

骨を強くする

ストレス解消

現状と目標

宮城県で設定した目標歩数は
男性 **9,000**歩
女性 **8,500**歩

厚生労働省の運動習慣の定義は
週**2回**以上、1回**30分**以上
1年以上運動している者

柴田町特定健康診査
受健者のうち
約30%が肥満
(第4期柴田町食育推進計画より)

健康づくり、介護予防、生活習慣病の予防のために
まずは1日プラス10分、1,000歩を目標に
無理なくウォーキングに取り組みましょう。

ウォーキング時の注意点

- ・こまめに水分補給しましょう
- ・けが予防のため準備運動をしましょう
- ・ご自身に合った靴を選びましょう

お問い合わせ：柴田町健康推進課
令和4年9月作成

電話 0224-55-2160

時間 平日8:30~17:00