



晴れた日は歩こう

生活習慣病の予防はもちろん、気分の安定に働くホルモンの分泌、爽快感や達成感から、気分転換にも.....ほどよい疲れは、よい睡眠にもつながります (鎌倉市役所市民健康課)

○効果を高める歩き方をしましょう

- ・視線を上げて姿勢よく
- ・肘を後ろに引くようにする
- ・歩幅を広げる
- ・速歩きとゆっくり歩きを交互に行う

※ 運動不足かなと思ったら
+10分 (1,000歩) 歩きましょう

○中強度歩行【速歩】の勧め

中之条研究では中強度の運動こそが健康の維持、増進、病気の予防にもっとも効果的であり健康で長生きするために必要で。

※ 一日 5,000歩のうち中強度歩行 8分 で
脳卒中や心疾患の予防ができます

3月のNW講習会

4日(木) ・ ~~※9日(火) 9:30 戸川公園~~ ・ 18日(木) ・ 23日(火) : 水無川の桜 (体育館前集合)

※おかめ桜の開花早いため変更!!

※戸川公園から変更



4月のNW講習会

8日(木) 戸川公園 9:30 集合 ・ 13日(火) ・ 22日(木) ・ 27日(火)

※チューリップ?

2021・2・23【戸川公園】

