

10月22日 水 行田の古墳群を歩く

古墳を巡る！ぎょうだウォーキング

- ▶日時 10月22日(水)午前10時～11時30分(受け付けは午前9時45分から)※悪天候時中止
- ▶集合場所 さきたま古墳公園さきたま広場内レストハウス
- ▶運動指導士から効果的なウォーキング方法について学びながらさきたま古墳公園内を歩く。
- ▶対象 市内在住で体力に自信のある方(ウォーキングルート全長約3キロメートルを歩ける方)
- ▶定員 30人(先着順)
- ▶持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(荷物置き場はありません)
- ▶その他 健康づくりチャレンジポイント認定講座
- ▶申し込み 行田市電子申請・届出サービス、直接、電話いずれかの方法により健康課



電子申請・届出サービス



11月1日 土 日本遺産 足袋蔵のまち行田を歩く

日本遺産と花手水！行田の魅力をぐるっと満喫ウォーキング

- ▶日時 11月1日(土)午前9時から(受け付けは午前8時45分から)※悪天候時中止
- ▶対象 市内在住で小学生以上の方(小・中学生は保護者または成人の責任者同伴のこと)
- ▶定員 30人(先着順)
- ▶ウォーキングルート(全長約8.3キロメートル)※ルート変更の可能性あり
【スタート】忍城バスターミナル(集合場所：芝生広場)→日本遺産ガイダンスセンター→行田八幡神社→丸墓山古墳→忍城社→【ゴール】忍城バスターミナル
- ▶持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(荷物置き場はありません)
- ▶その他 健康づくりチャレンジポイント認定講座
- ▶申し込み 10月6日(月)午前9時から電話または直接健康課



忍城一下町歴史ウォーク

CITY WALK&END POLIO
行田さくらロータリークラブ創立50周年事業

- ▶日時 11月1日(土)午後1時20分開会、午後1時30分ウォーキングスタート(受け付けは午後1時から)
- ▶ウォーキングルート(全長約4.2キロメートル)
【スタート】忍城バスターミナル(集合場所：観光案内所付近)→ヴェールカフェ→清善寺→行田八幡神社→大長寺→蓮華寺→牧禎舎→【ゴール】忍城バスターミナル
- ▶持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物(荷物置き場はありません)
- ▶その他 事前申し込み不要。参加者には寺社マップをプレゼントします。
悪天候で中止の場合は行田さくらロータリークラブのホームページでお知らせします。
- ▶問い合わせ 行田さくらロータリークラブ ☎564-3000(火・木曜日の午前10時～午後4時)
【Eメール】info.gsakura.rotary@gmail.com



行田さくらロータリークラブホームページ

「足袋蔵のまち」スタンプラリー ～花手水と日本遺産～

日本遺産の構成文化財である足袋蔵などを巡るスタンプラリーを開催します。スタンプポイントでは行田の魅力満載の各種イベントが行われます。日本遺産と花手水のコラボを楽しみながら行田の歴史を巡ってみませんか。

- ▶日時 11月1日(土)午前10時～午後4時
- ▶参加特典 スタンプを10個以上集めた方には記念品を差し上げます。
- ▶その他 事前申し込み不要
- ▶問い合わせ 文化財保護課 ☎553-3581



▶問い合わせ 健康課(内線361)

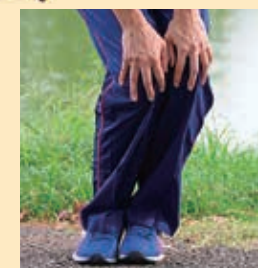
Warm up & Cool down 準備運動と整理運動

普段長く歩く習慣のない方は、けがの予防や体への負担を軽減するためにウォーミングアップをしてからウォーキングをしましょう。また、終わった後も疲労を取り除くためにストレッチをしましょう。

① 足首回し



② 膝回し



③ 肩回し



④ 股関節前後伸ばし



⑤ 太もも裏側伸ばし



⑥ 内もも伸ばし



⑦ 股関節周り伸ばし



⑧ ふくらはぎ伸ばし



10分のウォーキングから始めて一生続く習慣に

ウォーキングする時のポイントを教えてください

歩くときは特に姿勢に気を付けてもらいたいです。歩くスピードはあまり気にせずマイペースで構いません。もし余裕があればウォーキング中に早歩きを取り入れるとさらに効果的です。

ウォーキングはどのくらいの頻度で行えばよいですか

体力維持が目的であれば、ウォーキングは1週間に2回以上が目安です。毎日やろうと気負うと続かないので、天気や体調に合わせて休む勇気も大事です。一度にたくさん歩くのではなく、買い物や用事に合わせて歩くなど個人のペースで歩く時間をプラス10分増やしてみましょう。

継続するコツはありますか

ウォーキングをしたら記録することがお勧めです。カレンダーにチェックを付ける、歩数や歩いた時間、散歩中に気付いたことを一言日記などに書いておくなど、成果が目に見えるようにすると継続しやすいです。

これからウォーキングを始める方にメッセージをお願いします

ウォーキングはさまざまな効果効果がある運動です。また、水城公園やさきたま古墳公園、さきたま緑道など行田市には散歩に適した場所が多く、四季を感じながらウォーキングを楽しむことができます。少しずつでも歩く時間を増やし、旅行やイベントなど自分の好きなことができる体力づくりを今日から始めてみましょう。

プロにインタビュー



西沢 敬二 さん
シンコースポーツ株式会社
健康運動指導士・
介護予防運動主任指導員