

For Fresh Happy Life  
はぴねす  
だより

5月に入り、過ごしやすい気候になってきましたね！  
そこで、今回はどなたでも取り組みやすい「ウォーキング」  
のフォームについてご紹介します！

短時間でも、いつもより意識してウォーキングをすることで、  
効果も上がり、心も体もリフレッシュできます。  
継続して疲れにくい体を作っていきましょう！



肩回し（肘を前後に）

運動の前後に  
軽いストレッチを  
行いましょう！  
ケガの予防や疲労の  
軽減につながります。



太もも前



太もも裏/ふくらはぎ



股関節

EVERCISE & REFRESH  
No.1

ウォーキングで  
心と体をリフレッシュ

背筋を伸ばしてお腹を引き締める

つまずき防止のためにかかとからの着地を意識し、親指の腹で地面を蹴りましょう。

水分補給も忘れずに！  
脱水や熱中症に  
気を付けましょう！



目線は前へ

肩の力を抜き、腕を後ろに引く（肘は曲げて  
も伸ばしてもどちらでも可です）

普段より歩幅を大きく

靴選びは大切です！  
膝や腰などの痛みや、  
疲労の軽減にも、クッション性の高い靴が  
おすすめ！

笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

- 対象 40～74歳の町民（持病がある人は医師と相談）
- 定員 20人程度 ■参加費 200円（当日回収）  
毎月20日までに保健福祉センターはぴねすの窓口か電話  
でご希望のコースと日にちを本人が申し込み（開館時のみ）。  
1時間半程度の運動です。※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

6月の日程	やさしい コース	中級者 コース
レッツ！ シェイプアップ！	4日（月） 10:00～	4日（月） 14:00～
さよなら腰痛	18日（月） 10:00～	18日（月） 14:00～

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123