

益岡公園おすすめコース



「しろいしウォーキングマップ」 ができました!

生活習慣病予防や体力向上などの体の健康だけでなく、心の健康や認知症予防にもかかせないウォーキング。市ではおすすめコースと消費カロリーなどのお得な情報が掲載したウォーキングマップを作成しました。適度なアップダウンもある益岡公園は坂道を利用して筋力アップもはかれます。

また、平らな館堀川沿いはウォーキング初心者の方にお勧めです。健康センターにて配布していますのでどうぞご利用ください。

① 健診までもうひとがんばり 生活習慣病予防教室

日々の健康づくりに終わりはありませんが、今年の健診までを一つの目標としてがんばってみませんか？

目標達成を目指し、一緒に運動に励みましょう (全3回の教室です)。

- 日時 第1回 5月22日(月)
第2回 6月26日(月)
第3回 7月24日(月)
9:30~11:30

●場所 白石市介護予防センター

●講師 健康運動指導士

●定員 30人 (おおむね75歳以下の方、先着順)

●受付開始日 5月9日(火)9:00~

【①~③共通】
電話または来庁の上、お申し込みください。

② しろいしウォーキングマップ ~みんなでウォーキング~

作成したウォーキングマップを使って益岡公園を歩きます。筋力アップや減量にむけて、より効果のあるウォーキング方法を学びましょう。

- 日時 6月5日(月)9:30~11:30
- 場所 益岡公園 (雨天時は介護予防センター)
- 講師 健康運動指導士
- 定員 30人 (おおむね75歳以下の方、先着順)
- 申込期限 6月2日(金)

③ 生活習慣病予防 食事の教室

糖尿病や高血圧の予防には普段の食生活が大切です。自分の食生活を振り返ってみませんか。

- 日時 5月31日(水)10:00~11:30
- 場所 白石市健康センター
- 講師 市栄養士
- 定員 30人 (おおむね75歳以下の方、先着順)
- 申込期限 5月30日(火)