



Let's enjoy Spring & walking!

4月になり、ようやく過ごしやすい気候になってきましたね♪

でも、冬の寒さであまり運動をせず、気づいたら思うようにからだ動かなくなっていた…なんてことはありませんか？

のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、**健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節**です。

☆ クイズ ☆

☆ この運動はなーんだ??

- ・ お金がかからない
- ・ 始める時間も自由
- ・ 体一つでできる
- ・ 年齢制限がなく、誰でもできる
- ・ 場所を選ばない
- ・ いつからでも始められる

答えは・・・

ウォーキング

です。特にこの時期は、家の近くや街、野山とどこを歩いても気持ち良く、ウォーキングが楽しい季節です♥

あなたもウォーキングで、基礎体力をつけることから一緒に始めてみませんか？



お散歩気分で、家の周辺や公園の散策から気軽に始めると気負わず長く続けることができますよ～♪

楽しく歩く 6 つのヒント

◆ ルートを変えてみる ◆

通勤や散歩のときは、いつも同じ道をたどるのではなく、新しいルートを開拓してみよう。きれいな花がある場所や、気になるお店などの楽しい発見があるかもしれないよ☆

◆ 犬の散歩 ◆

犬を飼って散歩の係になるのもオススメだよ。散歩ルートを犬にゆだねると新しい発見があるかも・・・!

◆ 趣味を兼ねる ◆

史跡めぐりや季節の花めぐり、バードウォッチング、写真撮影などのテーマを決めて、趣味を生かしたウォーキングをするのも楽しいよ～☆



◆ 歩数を記録 ◆

毎日の歩数を記録することで、達成感が得られたり、週単位・月単位での自身の傾向（例えば、仕事が忙しい曜日は歩数が少ないなど）がつかめるよ☆余裕があれば、気づいた事や楽しかったことなどを書き加えるといいね～

◆ 達成したらごほうび ◆

例えば、3ヶ月を通して1日平均1万歩を達成できたら欲しいものを買うなど決めると、モチベーションがアップするよ!

◆ 仲間をつくる ◆

ウォーキング仲間と一緒に歩いたり、お互いに日々の歩数を報告すると、とてもよい刺激になるよ☆

天候や気温の変わりやすい季節なので、服装にも注意して春のウォーキングを満喫してください♪