

ウォーキングであなたはもっと健康になれる!!



ウォーキングは健康づくりに最適

「ウォーキング」は特別な道具や場所も必要なく、個人の体力やライフスタイルにに応じて取り組むことができる、もっとも身近な運動のひとつです。全身の筋肉を適度にバランスよく使う有酸素運動として、体力向上と生活習慣病予防に効果があります。



第13回勝山恐竜クロカンマラソンが、6月11日にかつやま恐竜の森(長尾山総合公園)周辺で開催されました。今年は、県内外から1687人のランナー(ウォーキングを含む)が2kmから20kmの37部門に参加しました。開会式では、家族9人のうち6人が参加の石川さん一家

Ⅱ元町2Ⅱが選手宣誓し、6人でマイクをリレーしながら見事に大役を務めました。また、10km50歳代男子の部で3年連続優勝の表彰を受けた小嶋裕幸さん(55)Ⅱ福井市Ⅱが今回も見事優勝し、4連覇を成し遂げました。



選手宣誓(石川さん一家)

新緑の中を1687人が疾走!!

第13回勝山恐竜クロカンマラソン開催

スポーツくじ BIG 私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

健康チャレンジが 始まりました

431人の方が5月末から11月末までの183日の間、ウォーキングイベントへの参加や、各々でのウォーキングに取り組んでいます。1日30分のウォーキングを1ポイントとして、期間中に100ポイント達成を目指します。ポイントが貯まるほど、「もっと健康になれる」イメージでがんばっています。

あなたはもっと健康になれる!!

利用者の声を参考にジオアリーナでウォーキングをしてみませんか? 健康チャレンジに参加をしていない方も、ぜひ一度、利用してみたいかがでしょうか。また、ウォーキングイベントに参加して、素敵な勝山の風景の中、からだを動かすのも気持ちの良いものです。広報やホームページをチェックしてみましょう。

健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888

ジオアリーナランニングコース 利用者の声



ウォーキングを続けると肩こりも治るし、体調もいいので、みんなに勧めています。ジオアリーナは、若い子も多くいるので、若い子のエネルギーももらえます。

今日は雨が降っているので初めてジオアリーナに来ました。いつもは風景や花などを楽しんで歩いているけれど、ここだと集中してウォーキングできます。

ジオアリーナでのウォーキングは、ある程度人がいて賑やかで「自分もがんばろう」という気持ちになります。ここでやるとスポーツっぽい気分になれます。

ジオアリーナのコースはクッション性があり、歩きやすく足に負担がかからなくていいです。夜歩くと、窓ガラスに自分の姿が映り姿勢のチェックができるのもいいですね。

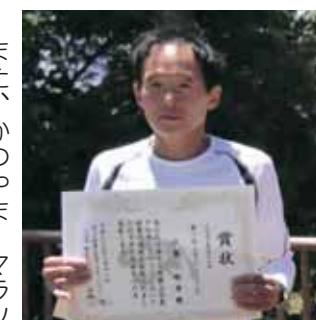
「君原健二ロード」に 応援を!

10月末まで「ふるさとチョイス」(ふるさと納税サイト)にて寄付を受け付けています。君原健二さん監修のマラソンコース整備にご協力をお願いします。 ☎ ふるさと創生・移住課(市役所2階) ☎88-8130

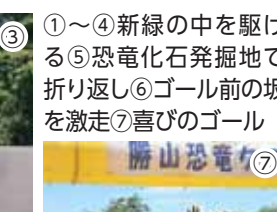


快走する君原さん

また、かつやまマラソン大使でメキシコ五輪銀メダリストの君原健二さん(76)Ⅱ北九州市Ⅱが今年もゲストランナーとして2kmと5kmの部に参加しました。



表彰、4連覇の小嶋さん



①～④新緑の中を駆け ⑤恐竜化石発掘地で 折り返し⑥ゴール前の坂を激走⑦喜びのゴール