ぽかぽか

# 大刀洗公園 春の公園ウォーク

春の大刀洗で
ウォーキングを
楽しもう！

2024
**4.14(日)**
※小雨決行

**10:00～12:00**

**大刀洗公園**
（福岡県三井郡大刀洗町大字山隈）

**参加無料・申込不要**

コース：約２キロ（詳細は裏面）

ポイントGET!

たちあらい健康ラボ

タチアライ健康宣言キャンペーン
対象イベント

## 当日開催のイベント

運動アドバイザー兼運動指導士による
### ウォーキング教室
IN　イベント広場

歩くポイントの指導や効果的な
運動のコツをお伝えします！
10:15～11:00
ウォーキングレクチャー(Web21 松浦先生)

木下スポーツクラブによる
### こどもランニング教室
IN 芝生ひろば

早く走るフォーム・ポイントを伝授します！
対象者　年少～小学校低学年ぐらい
10:15～11:00
＊ちびっこあそびの広場 10:00～12:00

**健康チェック 明治安田生命**

**キッチンカー出店！**

Y's coffee
コーヒーと
チュロス等

**参加者全員にお土産付！**

子どもにはくじびき、
ポップコーン・
わたがしコーナーも
あるよ！

**ブルースカイ出店！**

焼き菓子、子ども
向けの手作り雑貨
など

**参加者の皆さまへお願い**
- 会場には駐車場を用意していますが、できるだけ歩いてご来場ください。
- 当日は動きやすい服・靴でお越しください。
- 飲物や雨具は各自でご用意ください。


**お問合せ**
**主催 / 大刀洗町役場 健康課**
TEL 0942-77-1377 / FAX 0942-77-3063
メール：kenko@town.tachiarai.fukuoka.jp


＜ご協力団体＞ 木下スポーツクラブ
明治安田生命保険相互会社
webスポーツクラブ21西国分

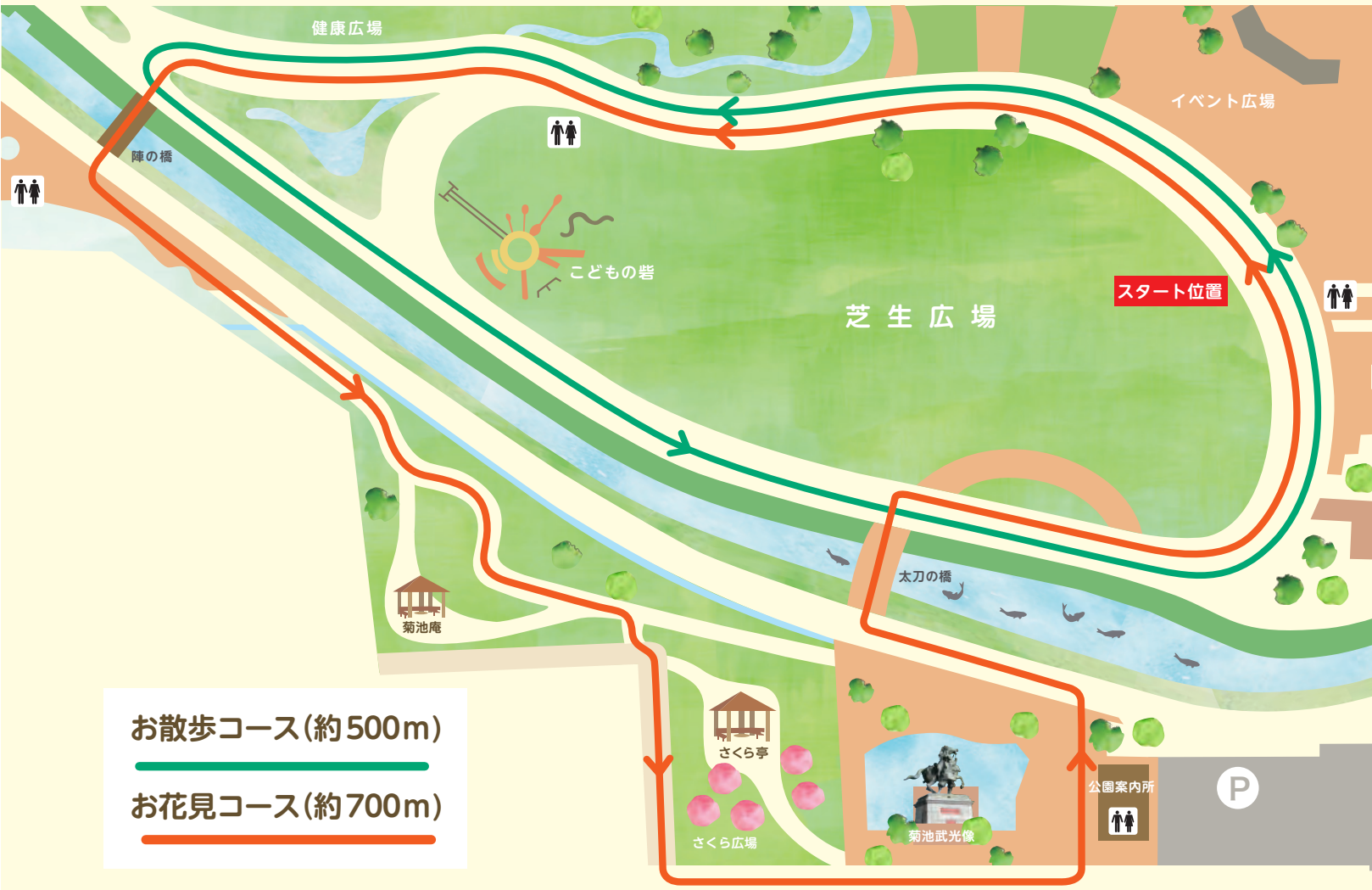
明治安田生命

裏面で
コースを
CHECK！

2キロを目標に
歩こう！

# 大刀洗公園 ウォーキングコース

たちあらい健康ラボ
by 大刀洗町健康課




## Check!

正しいウォーキングフォームで歩いてみよう！

**目線はまっすぐ**
美しい姿勢を作るためにはあごを軽くひき、やや遠く（15m先ぐらい）を見る。

**頭はゆらさず、肩の力を抜いてリラックス**
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快に！

**ひじはやや曲げて腕を大きくふりましょう**
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、歩幅も広くなります。

**膝をのばして大股で歩こう**
膝をのばして歩けば、自然に歩幅が広がります。

## 週２回以上、1日30分以上の息がはずむ程度の運動を習慣に！

＜消費カロリー＞ ※体重60kgの場合の目安

| 運動の種類 | 30分運動した時の消費カロリー | 30分歩いた時の距離 |
|---|---|---|
| 普通の速さで歩く | 95kcal | 2,000m（お散歩コース4周） |
| 少し早歩きでウォーキング | 110kcal | 2,400m（お散歩コース2周＋お花見コース2周） |
| ランニング（161m/分） | 309kcal | 4,800m（お散歩コース4周＋お花見コース4周） |

**100kcalの食品**

おにぎり 3/5個（1個100g）

馬刺し 6切れ（1切れ 15g）

バナナ 1本（1本 150g）

食パン 3/5枚（6枚切り）

枝豆 中鉢1杯（45さや）

りんご 1/2個（大1個 470g）

春のたちあらいでウォーキングを楽しもう！