

# 生活習慣病の予防に！筋力アップに！ [インターバルウォーキング] イベントのご案内

『さっさか歩き』と『ゆっくり歩き』を数分間ずつ交互に繰り返す、インターバルウォーキング。その効果は通常のウォーキングと比べて、消費カロリー・体力20%アップ、高血圧・高血糖20%改善、ガン・動脈硬化予防とされています！  
爽やかな気持ちの良い季節にマイナスイオン溢れるウォーキングコースを一緒に歩いてみませんか？

第1回目 10月18日 金曜日 9時20分 泉田向公園集合  
第2回目 11月11日 月曜日 9時20分 泉公園集合

\* 現地解散・雨天中止

## ・ウォーキングコース

第1回 泉田向公園→鴨池公園→ささぶねの道→  
都筑中央公園→センター南駅 (4.4km)

第2回 泉公園→鴨池公園→茅ヶ崎公園→正覚時→  
センター南駅 (5.8km)



・参加費：無料

・参加賞：歯間ブラシ

・持ち物：飲み物・帽子・タオル・歩数計・帰りの交通費

・お問い合わせ：045-911-6789(保健活動推進員)

初心者歓迎！申し込み不要  
お気軽にご参加ください