健康コラム
第39号

いとしまウォーキングマップを使って

糸島を歩こう

いとしまウォーキングマップは、糸島の自然や歴史、街並みを体感できる13のコースを紹介しています。
涼しくて過ごしやすくなれば、ウォーキングを始めるには最適な時期です。
「いとしまウォーキングマップ」をもって、ウォーキングを始めませんか？

糸島市ＨＰや
健康づくり課窓口
に設置しています

【ウォーキングの注意点】

□準備体操をする　　□気温や天候に注意する

□水分補給をこまめに行う　□体調を考慮し無理をしない

からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。まずは、無理なく、いつもより **10分** 多く歩いてみましょう。

問合せ：糸島市健康づくり課　☎332-2069