

ウォーキングで健康づくり

新緑の美しい5月に入り、体を動かすにはよい季節となりました。この機会に健康づくりのためにもウォーキングにチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。

「足は第2の心臓」「2本の足は2人の医者」と言われるように、足には心臓の働きを助けるポンプの役目があり、ウォーキングにより血行が良くなるため、頭や体の働きも活発になります。

市では5月からスマートフォンを利用したウォーキング推進事業「めざせ！！300万歩ウォーキング」を展開いたします。私も参加し健康づくりに努めてまいりますので、市民の皆さんもぜひご活用ください。

大田原市長 津久井富雄

