



10月は体力づくり強調月間です

体を動かすのにちょうどいい季節になりました。生活習慣病予防にも、運動習慣は欠かせません。そこで、今回は栃木県で実施している運動の取り組みをご紹介します。ぜひみなさんも活用してみてください☆

☆とちぎ健康づくりロード☆

県内各地の気軽に楽しみながら歩くことが出来るウォーキングコースです。

- H28. 2月現在で**県内133コース**が選定されています。
- 足利は県内最多の45コース、佐野は6コース**が選定。
- スポット情報やコース情報のほか、登録すると個人のウォーキング履歴などの記録管理もできます。

詳しくは… 健康づくりロード を検索！



☆元気ニコニコ体操(職場体操)☆

健康長寿とちぎづくり推進条例の施行(平成26年4月1日)を契機に、オリジナルの体操が作成されています。

- ストレッチングと筋カトレーニングを組み合わせた、座ったままできる体操です。
- BGM、動作見本(リーフレット)を公開していますので、職場や事業所などにご利用ください。
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/b04/genkinikoniko.html>
- 各体操10分程度です。

パターン1: インナーマッスルトレーニング
パターン2: 足腰を鍛えて疲れ知らずの体をつくろう!
パターン3: むくんだ足の血流を改善しよう!