

歩く健幸！始めてみませんか

# 「りゅうがさきてくてくロード」

■問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎ 64-1039



※「健幸」とは、生涯にわたり健やかで幸せな生活を送ることができることという意味の造語です

体に酸素を十分に取り込みながら長く続けられる運動のことを「有酸素運動」といい、手軽にできる有酸素運動として、ウォーキングがあります。

**ウォーキングの効果** 有酸素性運動は、歩き始めて 40 分を過ぎると脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに、運動することにより心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

## てくてくロードとは？

市内の各コミュニティセンターなどを起点として、市内の自然や名所を楽しむことができるウォーキングコースです。コースは全部で 13 コース。マップは保健センター、市役所 1 階・市民情報コーナー、各コミュニティセンター、西部・東部出張所、市民窓口ステーションで配布しています。ぜひ歩いてみてください！



No	コース名・地区	距離	消費カロリー
1	国重要文化財来迎院多宝塔を巡るコース（馴馬台）	3.1km	約 133Kcal
2	長峰東公園と広大な関東平野を実感できるコース（長戸）	5.3km	約 228Kcal
3	田園風景を見ながら四季を堪能できるコース（大宮）	4.3km	約 185Kcal
4	昔歌った童謡を懐かしみながら古代遺跡も学べるコース（久保台）	3.2km	約 139Kcal
5	美しい緑を愛でながら佐貫駅周辺散策を楽しむコース（馴柴）	3.9km	約 167Kcal
6	治水から親水へ水にまつわる歴史を学べるコース（川原代）	5.7km	約 245Kcal
7	いつもと少し違うまちの顔に小旅行気分を堪能できるコース（龍ヶ崎）	5.7km	約 245Kcal
8	「田園」水と緑が織り成す四季の彩（いろどり）を楽しむコース（北文間）	4.8km	約 208Kcal
9	「平野とそよ風」の絶妙なさざめきを肌で感じるコース（龍ヶ崎西）	3.3km	約 141Kcal
10	「たつのこやま」に降り注ぐ光耀（こうよう）を身近に感じるコース（城ノ内）	5.0km	約 217Kcal
11	「市民健康の森」を中心に健康的なコミュニティをはぐくむコース（八原）	5.0km	約 217Kcal
12	世代を超えて集い温かなふれあいを感じるコース（松葉）	3.7km	約 159Kcal
13	新しい街並みと自然との交差にすがすがしさをを感じるコース（長山）	4.1km	約 176Kcal

## （公社）龍ヶ崎市シルバー人材センター 設立 20 周年記念式典を行います

■問い合わせ：龍ヶ崎市シルバー人材センター ☎ 64-3641



落語家・鶯春亭梅八さん

シルバー人材センターは、地域社会への貢献をモットーに地域に根差した活動を精力的に展開し、市民の皆さんからのご支援・ご声援にも支えられ、今年で 20 周年の節目を迎えることとなりました。

皆さんへの感謝とともに、これからも引き続きシルバー人材センターの活動にご理解・ご支援をいただけるよう、記念式典を行います。会員による芸能発表や、稲敷市在住で「江戸文字」の職人・落語家の鶯春亭梅八（おうしゅんていうめはち）さんによる落語など盛りだくさんの内容です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひ、記念式典へお越しください。

- ▶ 日時：10 月 13 日（金）午前 10 時～正午
- ▶ 場所：文化会館・大ホール