

## 洞爺湖町歩こう会

毎月10日定例会として歩いています。  
ぜひ参加してください。

- 7月10日 温泉噴火記念公園～旧トー  
ヤ温泉ホテル駐車場往復  
4 km
- 集 合 同公園駐車場に各自集合
- 8月10日 歴史公園～善光寺 5 km
- 集 合 道の駅あぶた
- スタート 共に6時
- 問 合 せ ツーデーマーチ事務局  
(担当:鈴木 ☎76 4006)

## 「げんきクラブ おたっしやコース」のご案内

頭も体も使わなければ、老化はどんどん進んでいきます。老化を遅らせる第一のポイントは「もう年だから」「おっくうだから」とあきらめないことです。

ぜひこの機会に一緒に体や脳を動かし、たくさん元気をつけましょう！

- 対象者 洞爺湖町に住民票のある65歳以上の方のうち、足腰や脳のおとろえを感じてきている方  
ただし、以下の方は対象外となります  
介護保険の認定を受け、サービスを利用している方 病院、整骨院などでリハビリを受けている方など
- 日 程 平成24年6月から平成25年2月まで(月1回開催) 13:30～15:30
- 会 場 虻田地区・健康福祉センター  
さわやか / 洞爺地区・洞爺ふれ愛センター
- 定 員 各会場20名
- 参加費 無料
- 持ち物 運動しやすい服装・靴で参加してください。
- 内 容 血圧測定・健康相談・運動機能向上＝ストレッチ、チューブやボールを使った運動・もの忘れ予防＝頭の体操(脳トレーニング)レクリエーションなど
- 注意事項  
送迎について  
・虻田地区は、原則ありません(参加者の状態により検討)  
・洞爺地区は、町内巡回バスさくら号のバス停に沿って巡回する予定です
- 申込み・問合せ 地域包括支援センター  
(☎76-4822)

## コース別の時間・距離などの1例

○ 虻田地区 洞爺駅・役場周辺エリア

|   | コース名              | 時 間                                       | 距 離   | Exポイント | 消費カロリー    |
|---|-------------------|-------------------------------------------|-------|--------|-----------|
| 1 | 役 場 周 遊<br>コ ー ス  | 32分                                       | 2.2km | 2.1Ex  | 134.4kcal |
|   |                   | 役場、神社、虻田小学校をめぐるコース。距離も短いお手軽コース。           |       |        |           |
| 2 | 本町海沿い<br>コ ー ス    | 30分                                       | 2.1km | 2.0Ex  | 126.0kcal |
|   |                   | 役場、海、駅前、神社とめぐるコース。海沿いはマイナスイオンも豊富。         |       |        |           |
| 3 | 洞爺 緑と海<br>満 喫 コース | 40分                                       | 3.0km | 2.7Ex  | 168.0kcal |
|   |                   | 役場周遊と本町海沿いを組み合わせたロングコース。役場スタートで神社からがおすすめ。 |       |        |           |
| 4 | 母と子の館<br>周遊コース    | 45分                                       | 3.4km | 3.0Ex  | 189.0kcal |
|   |                   | みどりと水を感じながら歩ける中距離コース。高低差も少なく楽しいコース。       |       |        |           |

### カロリーの計算方法

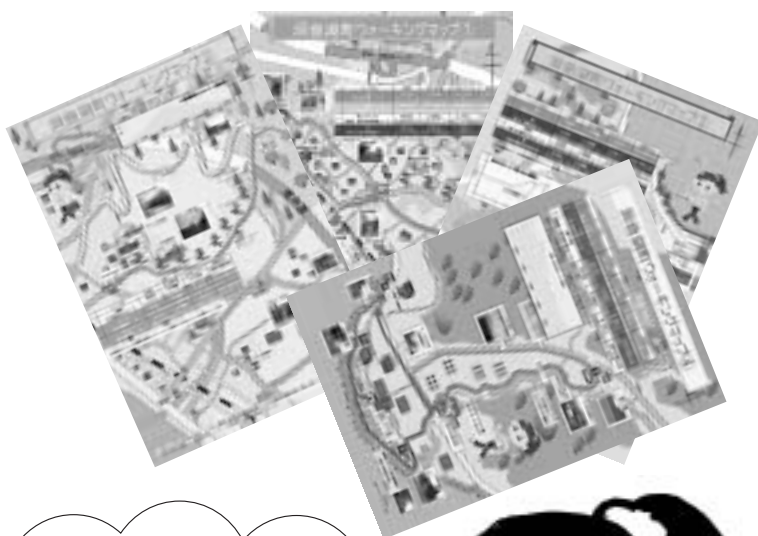
「メッツ」は、身体活動の強度が安静時の何倍に相当するのかわを示す単位。メッツにそれを実施した時間をかけたものを「エクササイズ」という単位で表し、そこからその活動による消費エネルギーを算出します。

通常健康ウォーキングは4メッツ ノルデックウォーキングは6メッツ  
メッツ×時間(h)=エクササイズ(Ex)

例) 4メッツの運動を30分 4メッツ×0.5h=2エクササイズ

Ex×体重×1.05=消費カロリー

\*消費カロリーは運動強度を4メッツ、体重を60kgの人で計算しています。



### ～アドバイス～

- ・準備運動・整理運動は必ずやりましょう！
- ・最初は体力に合わせて自分に合ったコースを作りましょう。
- ・こまめに水分を取りながら歩きましょう。
- ・気分が悪くなったら途中で止めましょう！

