

加西市は、昨年4月に「歩くまちづくり条例」を制定し、「歩いて暮らすことが健康の基本であるという考え方のもと、生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができるまちづくり」の推進に取り組んでいます。

日頃の運動不足解消と健康づくりのために、ウォーキングやラジオ体操の教室・体験会に参加して、体を動かしてみませんか。教室などをきっかけに運動習慣を身に付けましょう。



健康福祉会館周辺で行うウォーキング教室

■ウォーキングの効果

- ・心臓や肺の機能が高まります。
- ・姿勢やフォーム、速度を意識することで筋力の維持・向上につながります。
- ・自律神経のバランスが整い、ストレス解消に役立ちます。
- ・血圧や血糖値をコントロールし、脂質の代謝を改善する効果があります。
- ・カルシウムを吸収しやすくなり、骨が強くなります。



■ウォーキングの楽しみ方

- ・景色や草花・木々など、四季の移り変わりを楽しみましょう。
- ・森林浴ができるコースやタウンコースなどお気に入りのコースをいくつか作りましょう。
- ・イベントに参加することで、人とのふれあいや交流など、違った楽しみが生まれます。
- ・歩いた距離や時間、歩数、体重などを記録することで、歩く速さや体重の変化が分かり、続けて運動しようという意識につながります。

■ウォーキングの豆知識

- ・ウォーキング時の膝にかかる負担は体重の約2～3倍。ランニング時は体重の約4～5倍の負担がかかると言われ、ウォーキングは体によさしく安全に行える運動です。
- ・有酸素運動や筋力トレーニングをすることで、神経細胞を増やすホルモンが分泌され脳が活性化し、認知症予防に効果的です。



ウォーキングやラジオ体操の教室・体験会 (申込は健康福祉会館 ☎ 42-6700 へ)

●健康づくりウォーキング教室

安全で効果的なフォームや基礎知識を身につけましょう。

日時：① 11/21～12/19の毎週月曜日 10:00～11:30 ② 1/16～2/13の毎週月曜日 10:00～11:30 ※①②ともに5回コース

場所：健康福祉会館

定員：各回先着30人

参加費：1回150円

募集期間：① 11/18(金)まで

② 1/13(金)まで

●インターバル速歩体験会

「速く歩く」と「ゆっくり歩く」を交互に繰り返す「インターバル速歩」で、ウォーキングの質を向上させましょう。

日時：1/21(土) 10:00～11:30

場所：善防公民館

定員：先着30人

参加費：無料

募集期間：1/20(金)まで

●古法華自然公園ハイキング

紅葉を満喫しながらハイキング。



日時：11/20(日) 10:00～14:00

※雨天中止

集合場所：同公園参道口駐車場

定員：先着30人

参加費：無料

募集期間：11/18(金)まで

●ノルディックウォーク体験会

2本のポールを使って歩きます。「エネルギー消費量が増える」「足・腰への負担が軽減される」が特徴です。



日時：12/17(土)

10:00～11:30 ※雨天中止

場所：丸山総合公園

定員：先着30人

参加費：無料※ポールの貸出あり

募集期間：12/16(金)まで

●玉丘史跡ウォーキング

健康課の運動指導員と歩いて、ウォーキングを習慣化させませんか。

期間：11/1～3/31の毎週金曜日 9:00～9:30 ※年末年始・祝日を除く。雨天中止。

集合場所：玉丘史跡公園駐車場

参加費：無料 ※申込不要

●青空ラジオ体操

健康づくりや市民交流をしませんか。

期間：11/1～3/31の毎週火曜日 9:00～9:15 ※年末年始・祝日を除く。雨天中止。

場所：健康福祉会館 芝生広場

参加費：無料 ※申込不要

●大人のラジオ体操教室

日時：12/2～16の毎週金曜日

13:30～14:30 ※全3回

場所：健康福祉会館

対象：20歳以上の方

定員：先着50人

参加費：1回150円

募集期間：12/1(木)まで

「加西ツーデーマーチ」の参加者募集

問合せ／文化・観光・スポーツ課 ☎42-8756
FAX42-8745 harima1300@city.kasai.lg.jp

「～播磨国風土記の里を歩こう～加西ツーデーマーチ」では、風土記ゆかりの地を中心に、自然豊かな加西市を2日間にわたり、ハイキングします。1日みの参加も可能です。友人やご家族で、ウォーキングを通じて、楽しく健康に風土記や加西市の魅力を再発見しませんか。詳しくはホームページ「加西ツーデーマーチ」で確認ください。



ボランティア
アガイドの
案内による
ハイキング

■開催日／11月26日(土)、27日(日) ※雨天決行(荒天中止)

■集合場所／市役所庁舎北側芝生広場

■コース(変更になる場合あり)／11月26日:20km(修布の井戸、石部神社など)、5km(北条の宿、小谷城跡など)
11月27日:20km(玉丘史跡公園、鷯野飛行場跡など)、5km(玉丘史跡公園、ランドマーク展望台など)

※26日の酒見寺と住吉神社、27日の玉丘史跡公園では、ボランティアガイドによる案内があります。また、26日の五百羅漢では、北条小歴史ガイド隊による案内もあります。

■参加費／一般1,000円、中学・高校生800円、小学生以下無料※1日、両日間わず同額。小学生以下は保護者同伴。

■参加記念品／1日のみ:限定オリジナルマフラータオル 両日:さらに限定オリジナルバッチをプレゼントします

■申込／申込書に必要事項を記入し、①郵便局で振り込むか、②文化・観光・スポーツ課または4公民館、地域交流センター、健康福祉会館へ申込書と参加費を持参してください。

■募集期間／11月11日(金)まで

歩くまちづくりの協定により、イオンモール加西北条で健康ポイント事業を実施

加西市と「歩くまちづくりに関する協定」を結んでいるイオンモール加西北条は、イオンモール内とアスティアかさい内の所定箇所を歩いて回りポイントを獲得するイオンモールウォーキング健康ポイント事業を実施します。獲得したポイントはWAONポイント(1ポイント1円相当)に交換できます。WAONとは、イオンリテールが発行する電子マネーです。

また、加西市は、同事業にあわせてイオンモール内で、体組成、血圧、血管年齢などの測定器を備えた健康相談等を毎月15日に開催します。

内容／イオンモール内に6カ所、アスティアかさい内に1カ所の計7つのスタンドを歩いて回り、WAONカードをタッチすることによりポイントを獲得。3カ所で6ポイント、その後1カ所につき2ポイント、1日最大12ポイント獲得できます。獲得したポイントは、100ポイントごとにWAONポイントに交換できます。

期間／11月1日(火)～平成29年3月31日(金)

問合せ／健康課 ☎42-8723



イオンモール内
とアスティアか
さい内に設置す
るスタンド

かさい地域づくりミーティング 2016秋

問合せ／秘書課 ☎42-8701 FAX43-0291
hisho@city.kasai.lg.jp

■対象／対象の小学校区にお住まいの方

■テーマ「市民の思いが活きる地域づくり」

平成29年4月に加西市は3町合併による市制施行から50周年を迎えます。

現代社会は、物質的には格段に豊かになりましたが、超高齢化や少子化、地元商店等の減少、農商工事業の後継者不足など、見渡せば50年前にはなかった問題に直面しています。

国を挙げて、地方創生が推進されている今、私たちは、より確かな道を歩まねばなりません。

今回は、市民の皆さまから来年度の予算編成に向け、市政に対するご要望を中心にお伺いします。

■開催日程(時間は19:30～21:00)

対象の小学校区	開催日時・会場
北条・北条東	11月10日(木) アスティアかさい
賀茂	11日(金) 賀茂会館
富合	14日(月) 別府西町公民館
九会	15日(火) 農村環境改善センター
西在田	17日(木) 下若井町公民館
日吉	26日(土) 北部公民館
下里	28日(月) 善防公民館
宇仁	29日(火) 八王子会館
富田	30日(水) 富田会館

※泉校区については、10月27日に開催しました。