

1日30分以上外に出て体を動かそう！



いってかえって30分以上のウォーキング 正しい歩き方とは？

- ① 上半身の姿勢は胸を張りすぎない。
(みぞおちのあたりを引っ張られているイメージ)
 - ② 視線は水平を保つ。
(足元を見ない)
 - ③ 肘は曲げたまま後ろに引く。
(約90度)
 - ④ つま先を上げ、踵から着く。
 - ⑤ 最後は親指で地面を押す。
- ※ ①と②は歩く時に関わらず、普段から意識しましょう！



畑仕事も立派な運動

休憩のとれる無理のない作業を心がけましょう。

熱中症対策 こまめな水分補給が大事！

山浦地区健康づくり推進員
山浦東部 阿部真貴
山浦西部 佐藤真実
山浦南部 内田健二
山浦北部 緒方恭二

第7回

世界農業遺産の里

やまうら

ウォーク & 山の市



2025年11月30日 日

山浦地区コミュニティセンター

ウォーク

山の市

要申込

遠い昔、あの「フランシスコ・ザビエル」が
辿った道を歩いてみませんか。

受付 9:00～（出発 10:00）
集合場所 山浦地区コミュニティセンター
（コース距離 約6kmコース・約8kmコース）

募集人員 100名
参加費 500円（保険・おにぎり付）
要申込 申込締切 11月25日（火）

共催 世界農業遺産 山香ふるさとウォークの会

特製シシ汁、竹皮の新米おにぎり、ヤマウラハーブ
ティー、草もちなど。

ここでしか買えない山浦の美味しいもの・楽しい
ものいっぱいでお待ちしています。

時間 11:00～13:00 ※雨天時体育館

美味し
なもの
いっぱい！



要申込

謎解きラリー

今年は旧山浦小校舎で謎解き！今年はハモシローが遊びに来るよ。

※ 校内は土足禁です。内履きが必要な方はご持参ください。

時間 10:00～12:00
参加費 100円
申込締切 11月25日（火）

- やまうらウォーク
- 謎解きラリー

母ちゃんの故郷物産展



佐渡島

お申込先 ⇨ 山浦地区コミュニティセンター tel / fax 0977-78-0151