



HIEZU

ウォーキングマップ



新型コロナウイルスに負けないために、 村内を楽しくウォーキングしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症に対応する「新しい生活様式」に合わせ、3密を避けた適度な運動により、ストレスの緩和や気分転換を図りましょう。まずは身近な自治会ごとのコースからはじめ、この度作成した村全体の4コースを歩きながら、新たな村内の魅力を探してみませんか。

① まずは、ウォーキング前の健康チェック

Check!

- ☐ 気候や歩く時間・場所にに応じて、服装や持ち物を考えましょう。
- ☐ ケガや筋肉痛の予防、疲労を残さないために、ウォーキング前後に体操しましょう。
- ☐ ウォーキングの前後や途中には水分補給を心がけましょう。
- ☐ 治療中の病気のある方はかかりつけ医に相談してから始めましょう。
- ☐ 体調がよくないときは中止しましょう。



※ヴィレステひえづでは、住民を対象に保健師による健康相談を実施しています。
気軽にお声掛けください。