

ウォーキングについて

生涯
学習

ゆめ
つくる

■ほたるの里・明日萌ウォーキング■

沼田町内を歩き、風景を楽しみながら体力・健康づくりを行うことを目的として、例年10月に開催しているイベントです。最初は1987年（昭和62年）に「第1回 町民歩け歩け大会」として始まって以降、コース等を変更しながら現在まで続いています。

■昨年の様子■



■今年の予定■

今年は町のイベント「にぎわい産業まつり」と併せて**10月4日（土）に開催予定**です。多くの町民の方にご参加いただけるようコースを変更予定ですので、是非ご参加ください。

ウォーキングの効果

- 体力向上効果
- ダイエット効果（脂肪燃焼効果）
- 生活習慣病・認知症の予防効果
- 体調を整える効果
- ストレスを発散する効果
- 人との交流の機会が増える効果



目安として成人は1日約8,000歩以上（1日60分以上）、高齢者は1日約6,000歩以上（1日40分以上）のウォーキングが推奨されています。大事なことは運動する習慣を身につけることです。自分の健康状態等と相談して無理のない頻度や時間を決めましょう。

【令和6年度 あいさつ運動における標語コンクール 入賞作品】

「挨拶は 笑顔にさせる おまじない」

中学2年生（現中学3年生）の部 銀賞 やの 矢野 おうせ 桜誠さん

お問い合わせ…沼田町教育委員会教育課 ☎35-2132

○教育委員会「ブログ」随時更新中○ URL: <https://blog.canpan.info/numakyoui/>

