

# きたかみ

## 2月号

# いきいき通信



発行日／令和5年1月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ／72-8221(直通)

健康づくりには、散歩やウォーキングなどの有酸素運動がとても有効と言われています。しかし、冬は路面が凍結したり、積雪によって歩く機会が減りがちです。そこで、冬でも歩ける活動や場所を取材してきましたのでご紹介します。

## “冬でも歩ける” 活動をご紹介します！

**グループ名：ニコニコワンス**

**場所：和賀地区交流センター**

**時間：毎週金曜 9:30～※春～秋は水曜も活動**

**活動：いきいき体操、かみかみ体操、**

**ウォーキング（無料）※参加を希望する方は長寿介護課へお問い合わせください。**

夏は外をノルディックウォーキングで歩くことも。交流センターからは、「廊下をウォーキングに使ってもいいよ～♪」と声をかけて貰っているそう。新しくてきれいなセンターで気持ちよく活動していました。



しっかり筋トレ！



体育館へ移動してウォーキング！



## “冬でも歩ける” 場所をご紹介します！

**施設名：北上総合体育館**

**利用時間：9:00～21:00**

**内容：室内のウォーキング、ランニングコースの開放（一周 約 250m）**

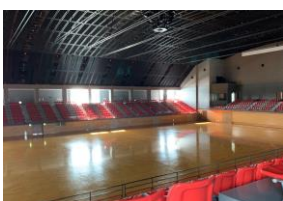
**利用料：100 円/回**

**問い合わせ：北上市体育協会 67-6720**

※注意：イベント等で利用できない場合があります。



室内から外の景色も見えるので、開放感を味わいながら気持ちよく歩くことができます！



**場所：北上駅西側大通り（歩道）**

**利用時間：いつでも**

**内容：ロードヒーティングにより、冬でも凍結しない歩道を快適に歩くことができます。（往復 1.5km）**



**場所：北上駅地下通り**

**利用時間：いつでも**

**内容：広い地下道を歩くことができます。（往復 300 m）**



おでんせプラザぐろーぶから直結！



冬は「いつの間にか脱水」にご注意を！！喉が渇かなくても、小まめな水分補給を心がけましょう！

