



社会福祉協議会上町地区事務局の新しい取り組みとして「こんなときだからこそ」ほっこりするニュースや情報を日頃、地域活動に取り組まれている住民の方々と一緒に不定期で発信していく通信です。新緑の季節となり、ご近所をお散歩されている方々を普段よりも多く見かけるようになりました。今回のココロンほっと通信は「**血圧安定のためのウォーキングのコツ**」をお届けします。

血圧安定のためのウォーキングのコツ



あごを引き、数十メートル前に視線を向ける

肩の力をぬく

腕はしっかり振る

背筋を伸ばす

足はまっすぐに出す

ひざ、足首を自然にリズムカルに動かす

1日の運動時間（目安）	30分～60分
1週間の運動日数（目安）	3日～5日
運動の強さ	初めはのんびり、慣れたら速く

高血圧などは、運動することで血圧を下げる効果が期待されています！ウォーキングは全身を使って心肺機能を鍛えるのに最適！！



【出典：世田谷区保健センター】

サロンで **気** **軽** に **運** **動** しませんか？

いきいき貯筋クラブ世田谷

内容：健康体操・ストレッチ・お喋り

場所：デイホーム世田谷第1会議室（世田谷 4-15-3）

日時：第1・3水曜 10時～12時 第2・4水曜 14時～16時

参加費：1回 250円



さくら貯筋クラブ

内容：健康体操

場所：桜会館（桜 1-26-10）

日時：第1・3水曜 14時～15時半 参加費：月 800円



テンパワー

内容：ストレッチ・フォークダンス・健康体操

場所：弦巻区民センター（弦巻 1-26-11）

日時：木曜 10時～11時半 参加費：月 1,000円 入会費：500円



《ご案内》

6月現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、上記サロンは**活動を休止**しております。活動が再開しましたら改めてお知らせ致します。



◆発行元＆「ココロンほっと通信」に関するお問い合わせ先◆

社会福祉協議会 上町地区事務局 TEL：070-3946-9787

（住所：世田谷 1-23-5 上町まちづくりセンター内）

地域の皆さんや地区内の様々な団体と協力・連携しながら「福祉のまちづくり」に取り組む団体です。

メルマガでも情報配信中！
QRコードから登録してね！

