

毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「ウォーキングMAP」についてです。

宜野湾市ウォーキングMAP

宜野湾市ウォーキングMAPは宜野湾市を1周するコースや各地域周辺のコースを始め、ウォーキングのポイントやストレッチなども載せており、これからウォーキングを始めようと思っている方にも大変おすすめです。

運動の中で、もっとも手軽で効果も期待できるウォーキングを始めませんか？



市役所周辺コース 海浜公園周辺コース



※MAPの一部を紹介

4つに分けて周辺コースを紹介しており、おうちの近くからでも気軽に始められます。また、距離ごとにコースを決めているため、自分の体力に合わせて楽しくウォーキングができます。

宜野湾市保健相談センターにて

無料配布中!

市ホームページからダウンロードできます。
詳しくはこちら→



フィットネス教室 * * * *

この教室は毎月2回開催しており、自宅でも出来る運動を紹介しています。

一緒に動ける身体づくりを目指しましょう！ご予約お待ちしております！

開催日

- ① 10月7日(水) 10:00~11:00
- ② 10月23日(金) 14:00~15:00

※血圧測定などがございますので
15分前までにお越しください。



来所時のマスクの着用、
手指消毒、家庭での体温
測定をお願いします。

申込み	事前予約(開催日1週間前~前日まで)
定員	12名まで(定員に達し次第締め切り)
開催場所	宜野湾市保健相談センター 2階ホール 宜野湾市真栄原1-13-15
参加対象	宜野湾市民で運動制限のない方
内容	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、健康に関する講話
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費	無料
問い合わせ先	宜野湾市保健相談センター
電話番号	098-898-5583

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合がございます。