



## 神奈川土建鎌倉逗子葉山支部 鎌倉名所巡りウォーキングを開催

土建鎌倉逗子葉山支部では、1月21日(日)に今年度2回目となるウォーキングを開催しました。7名の参加でした。鎌倉は神社などの観光スポットだけでなく自然も多いため、健康的かつ楽しみながらウォーキングが行えるのでおすすめです。

### 感想より

直前まで雨が降っていたため、舗装されていない道を選んだコースに変更して開催した。銭洗弁天、佐助稲荷、長谷大仏とかえって距離が長くなったが無事に全員が歩ききることが出来た。終了時間が予定より遅くなったことは反省すべき点だと思う。



銭洗弁天



佐助稲荷



なかなか歩きがいがありそう

## ウォーキングで身体もこころも健康に

ウォーキングは血流を良くし、全身の血管を守る効果があります。血管だけでなく、骨へも刺激を与え骨粗しょう症を予防します。さらに、いろいろな景色を見ながら、みんなで楽しく歩くということは脳やこころにも刺激となり、脳を活性化しうつ病も予防します。

ウォーキングコースの歩行の目安です。

距離:5km、時間:90分、歩数:9千歩位を目指しコース設定をしましょう。

参加者の方々の状態に合わせて無理せず実施していきましょう。

