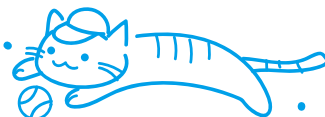




スポーツひろば



「スポーツの秋」健康ウォーキングを楽しもう

ウォーキングなどの運動を継続的に行うことは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に大きな効果があるとされています。

1日8000歩が目標とされていますが、ウォーキング初心者や運動不足の人は、まずは今より10分多く歩くことから始めてみましょう。



ケガや事故に合わないために注意すること

- ①準備体操・整理体操（ケガの予防・疲れを残さない）
- ②天候・体調のチェック（ムリはしない・途中でやめてもよい）
- ③水分補給を行う（ウォーキング前後や途中でも）
- ④歩きやすい服装・シューズ（天気・気温・紫外線等に注意）
- ⑤交通事故に注意（安全なコース・時間帯選び）



総合スポーツ公園の歩道を歩くコース



総合スポーツ公園周辺は、歩道や街灯、公衆トイレがあるため、安全で歩きやすいコースになっています。大山や日本海を眺めながら、さわやかにウォーキングを楽しむことができます。ぜひ、お試しください。

問い合わせ先

総合スポーツ公園【B&G海洋センター】 ☎0859-68-3775



日光集落支援員活動レポート

●7月28日（日）公民館裏にある、白水河川公園の草刈り作業が日光地区協議会事業部の主催で行われました。合わせて農村広場法面の草刈り作業も実施していただきました。この作業は、鳥取県西部総合事務所とスーパーボランティア活動の協定を結び、年2回の河川清掃をするものです。

今年2回目の作業は、地元住民の方と日光地区で工事をしている井木組さん・平井工業さん・山陰緑化建設さんにもご協力いただき、無事終了できました。参加された皆さま、ご協力ありがとうございました。後日、町内保育所の川遊びで利用いただきました。

●「山隠れの里」では、各方面からご注文を頂いた弁当づくりに励んでいます。たくさんのご注文ありがとうございます。

日光集落支援員 遠藤 俊寛



保育所川遊び



弁当作り

問い合わせ先

日光公民館 ☎0859-63-0306