

ベルウォーキング



ベルの中をみんなで歩いて、一緒に健康を増進させ
楽しい生活を送りましょう！

ウォーキングで健康増進

1 介護

ベルウォーキングで心身の健康を保ち
快適な健康生活を送りましょう

2 生活習慣病

有酸素運動により体脂肪燃焼や
体質改善を行いましょう

3 認知症

有酸素運動で脳が活性化され
認知症予防しましょう

利用の注意事項

受付

01 ベルウォーキングカードを受け取り、
捺印を受けてください。

運動前

健康セルフチェックを行い、自身の体調確認と
ウォーキングコース、運動量を決定してください。
コースは500m、300mの2種類、年齢、体力、体調に
合わせて選択してください。

ウォーミングアップ

03

怪我防止のために必ず実施。各関節をしっかり動かす。
身体を大きく動かす軽い準備運動。
特にふくらはぎ、太もも裏、表二の腕などを伸ばす

04 歩き方

ゆっくり、速くを繰り返すとより効果的です。
スピードは通常500mを約10分程度でOK

コース

05

2階特設会場からスタートし、床に貼ってある
シールを目印にウォーキング

06 運動後

ゴール地点でクールダウンを行い
ウォーキング終了

まずはセルフチェック

セルフチェック

全て「いいえ」で参加できます

- ① 足腰の痛みが強くある
- ② 熱がある
- ③ 体がだるい
- ④ 吐き気がある、気分が悪い
- ⑤ 頭痛やめまいがする
- ⑥ 睡眠不足で体調が悪い
- ⑦ 本日、食事がとれていない
- ⑧ 二日酔いで体調が悪い
- ⑨ 下痢や便秘をして腹痛がある
- ⑩ 少し動いただけで息切れ動悸がする
- ⑪ 咳や痰が出て風邪気味である
- ⑫ 胸が痛い

ベルウォーキング スタンプカード

ベルウォーキングにご参加の方にはベルウォーキングスタンプカードを進呈します

ベルウォーキングカードには
住所、名前、電話番号、生年月日、年齢、血液型を明記してください。
各項目を記入してある方のみスタンプを捺印致します。

参加時には、ベルウォーキングカードをお持ちください。

※1日1参加でスタンプを捺印し、スタンプ12個で景品をプレゼント！ 参加時には、ベルカードをお持ちください。									
姓	名	住所	〒	番号	電話番号	年齢	性別	血液型	生年月日
姓	名	住所	〒	番号	電話番号	年齢	性別	血液型	生年月日

特典 ベルウォーキング参加特典

1日1回参加で1スタンプを捺印します。
スタンプが貯まると景品をGet！



ウォーキングコース紹介

01 500mコース

MAP内の(赤)ウォーキングコース
70～80代 (1周10分)⇒3周30分が目安
50～60代 (1周6分)⇒5周30分が目安

02 300mコース

MAP内の(青)ウォーキングコース
目安：70～80代 (1周6分)



床のシールが目印

