

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
体质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

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

怪我防止のために必ず実施。各関節をしっかりと動かす。
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

歩き方

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

コース

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

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

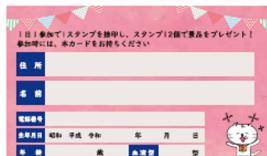
セルフチェック

全て「いいえ」で参加できます

- ①足腰の痛みが強くなる
- 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下痢や便秘で腹痛がある
- ⑩少し動いただけ息切れ感がする
- 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。

約30分の運動が
オススメです！

ウォーキングコース紹介

- 01 高さ2.8m以内
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 高さ2.8m以内
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

