

あがの池 野鳥探索ウォーキングコース

自然散策、野鳥観察、花見・もみじ狩りに！

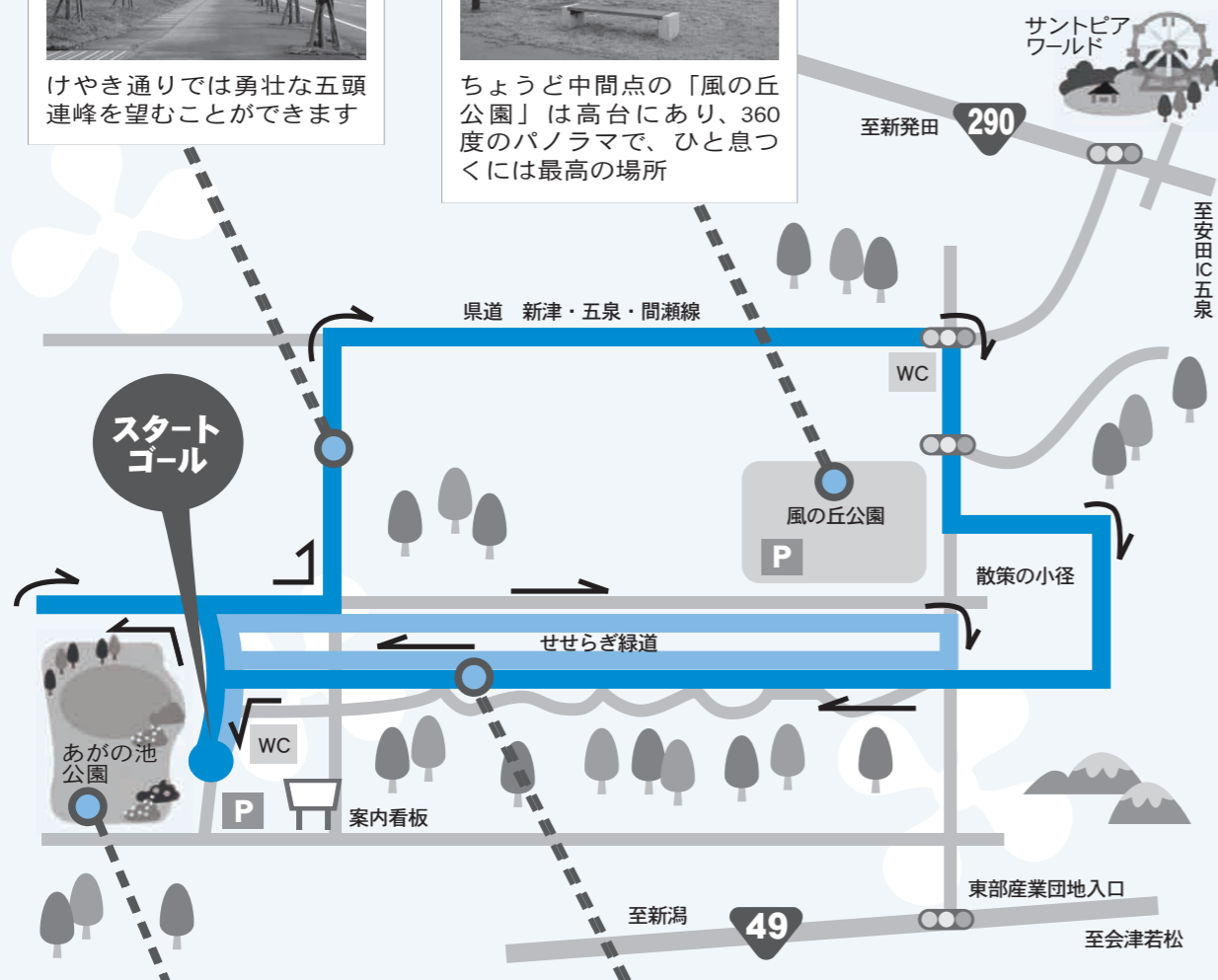


けやき通りでは勇壮な五頭連峰を望むことができます



ちょうど中間点の「風の丘公園」は高台にあり、360度のパノラマで、ひと息つくには最高の場所

3.3Kmコースは…
時間：約 40 分
歩数：約 5,500 歩



あがの池は野鳥の楽園！



木々と小川が四季折々の自然を楽しませてくれる

■ 3.3Km コース
■ 2.0Km コース



新潟県「健康ウォーキングロードマップ」に登録

～あがの池野鳥探索ウォーキングコースで春を探そう～

初

新潟県では、生活習慣予防対策の一つとして、県民に身近で手軽な運動である「ウォーキング」を日常生活に積極的に取り入れてもらえるよう、平成 19 年から「新潟県健康ウォーキングロード登録事業」を実施しています。

平成 21 年度のマップに、阿賀野市の「あがの池野鳥探索ウォーキングコース」が登録されました。

ウォーキングは、一番手軽な運動です。運動は、体力の維持と向上に効果があるだけでなく、脳への血流が増えることから、うつ病

や高齢者の認知症の予防につながるということで、ますます注目されています。

ウォーキングを健康づくりに取り入れている人、これからやってみようと思っている人、ぜひ身近なコースから歩いてみませんか。

県内各地のウォーキングロードは、「健康にいがた 21」ホームページ (<http://www.kenko-niigata.com/21>) で、58 コースが紹介されています。また、マップをご希望の方は、健康推進課にお問い合わせください。



こんにちは ヘルスマイトです

食生活改善推進委員協議会という名前を聞いたことがありますか？食推（しょくすい）またはヘルスマイトとも呼ばれています。

◎活動紹介「スポーツ少年と食育」

2月28日、スポーツ少年団の野球チーム「分田イーグルス」の子どもたちと保護者、指導員を対象に、元気にスポーツをするための食生活をテーマに食事の大切さをお話させていただきました。

また、簡単に作れる手作りおやつを試食も行き、手作りの大切さとおいしさも伝えました。子どもたちは、練習試合で体を動かした後のおやつで、とてもおいしそうに食べていました。

子どもたちからは「早寝早起きがんばりたい」「手作りおやつがおいしかった」、保護者からは「成長期の子どもにバランスのとれた食事を心掛けたい」「手作りおやつも取り入れていきたい」などの感想がありました。

これからも食推では、子どものときから食に関心をもってもらうために、食育普及活動に取り組んでいきます。

私たち食推は各地域で、バランス食調理実習、幼児のおやつ作りなど、地域のみなさんと健康と食について考える講習会を開催しています。「ぜひ、調理実習をやしてほしい」という地域がありましたら、気軽に声をかけてください。

詳しくは健康推進課へお問い合わせください。



食事の大切さを話すヘルスマイト

この記事に関する問い合わせは、健康推進課へ ☎ 61-2474（直通）