



おやまクアオルト健康ウォーキング

# クア通信

令和2年度  
第3号  
令和3年2~3月

発行：小山町健康増進課 協力：おやまクアオルト健康ウォーキングガイド

おやまクアオルト健康ウォーキングは、コロナ禍ですが、健康増進のため10月から3密を避け、体温チェックや消毒、マスク着用などの対策をとり再開しています。

出かけることを控えている間に、体力や気力の低下が気になりませんか？

そんな不安を抱える方にも、クアオルト健康ウォーキングは、屋外の健康づくりとして、きっと皆さまの活力になると思いますので、お一人様でもご家族やお友達と一緒にでもお気軽にお出かけください。お待ちしております。詳細は、別紙の総合案内 チラシをご覧ください。

実施日時 9:30~12:00 (9:00~受付.健康チェック)

集合場所

須走 → 須走支所

足柄 → JR足柄駅

参加料 300円

ウォーキング終了後、★の日はお楽しみクラフト（草花のしおりづくり）、◎の日は体成分測定（インポディー）を行います。  
～希望者のみ～

2月	須走	★5(金)	15(月)	25(木)
	足柄	★10(水)	20(土)	
3月	須走	5(金)	◎15(月)	25(木)
	足柄	10(水)	20(土)	30(火)

## ガイドの豆知識 やってみよう！コグニサイズ

**コグニサイズ** とは  
運動しながら頭を使うことで、  
脳の活動を活発にします。

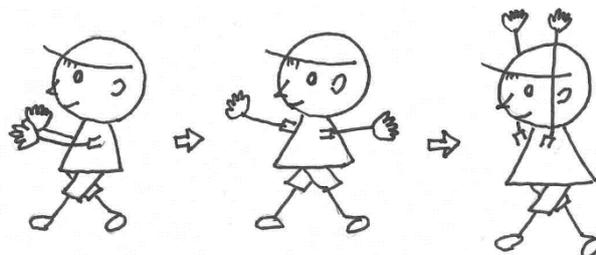
「できない～、まちがえた～！」と笑い合えるところが**ミソ**です(笑)

### コグニウォーキング

数を数えながら歩く。

「3」の倍数の時、手をたたく。

「5」の倍数の時、腕を横に伸ばす。



手をたたく

両手を横に伸ばす

両手を上げる

「3」と「5」の倍数が重なった時「15」の倍数の時、手を上に上げる。

### 手遊びと一緒に

左手をウサギの形、右手をキツネの形。 歩きながら、左右入れ替える。

