

まんぼう通信

令和6年11月1日 No.118



皆さん、こんにちは！いかがお過ごしでしょうか？

今回は“散歩することによる効果”や“おすすめ散歩コース”を紹介します！
今年は風が涼しいですが、例年より暑い秋(?)で散歩しやすい気候ですので、
参考にして実施していただければ幸いです！

< 散歩を行う事による効果 >

1. 心肺機能の向上：心臓や肺の機能強化が図れます
2. 筋力と柔軟性の向上：筋力強化と関節の動きの改善が図れます
3. 体重管理：脂肪燃焼、基礎代謝向上につながります
4. ストレス解消・精神的なリフレッシュ：
自然に触れ、運動することで心を整えます



おすすめ散歩コース①

大川さくら総合公園 南気仙沼防災公園

住所：気仙沼市内の脇二丁目 93 番地

ポイント

- ・平坦な道あり
- ・坂道、階段あり
- ・疲れた時に休むベンチあり
- ・駐車場トイレあり



天気のいい日は海風も気持ちよく散歩には最高です！
平坦な道を歩くもよし、坂道を歩くもよし、階段を上るもよし！
ぜひ散歩してみてください！！

おすすめ散歩コース②

大谷海岸/道の駅大谷海岸 住所：気仙沼市本吉町三島9

ポイント

- ・様々コースを楽しめる〈坂道・階段・砂地〉
- ・段差で休める
- ・授乳室、おむつ台あり
- ・トイレはバリアフリー

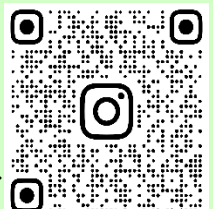


道の駅の目の前が大谷海岸です！
海岸での散歩や道の駅内での食事、買い物が楽しめます！

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP



公式Instagram▶