

地球温暖化防止活動推進員を募集します

推進員は、地球温暖化対策の普及啓発活動として地域イベントへの参加や出前講座の講師を務めるなど、さまざまな活動を行っています。あなたの特技や経験、ネットワークを生かして地域で活躍してみませんか？

◆応募締切

10月31日(月)まで(必着)

◆応募方法

ウェブページから申請書を入力し、郵送またはFAX



【応募・問合せ】

〒260-0002

千葉市中央区中央港1-11-1

千葉県地球温暖化防止活動推進センター

〒043(246)2180

〒043(247)4152

FAX 043(247)4152

健康生活推進員コーナー

正しいウォーキング姿勢で、何歳になっても自分の足で歩こう

ウォーキングは全身運動になるので、筋持久力を高める効果が期待できます。しかし、

正しい姿勢で歩かなければ体に負担が掛かってしまい、良いウォーキングを行うためのポイントをお伝えします。

ウォーキングを始める前の筋トレ

① 7秒スクワット(10回)

5秒かけて膝がつま先より前に出ないようにお尻を後ろに引き、2秒で立ち上がる。

② かかと上げ下げ(20回)

4秒かけてかかとを上げ、2秒お尻に力を入れ静止、かかとを地に下ろす。

③ 腸腰筋を鍛える(交互20回)

肘に反対の膝をつけるように引き上げる。

ウォーキングシューズの正しい履き方・歩き方

ウォーキングシューズは、つま先に少し余裕を持たせて、紐はしっかりと結びます。

歩き始める時は、みぞおちから一歩出るように意識すると姿勢が良くなります。

ウォーキング後のストレッチ

足首・手首を回す。脚のふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす。深呼吸をする。明日への疲れを残さないために必ず行

うようにしましょう。

人生100年時代の今、いつまでも健康でいきいきと過ごすために、ウォーキングを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

茂原市健康生活推進員会

中村 房子

図保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865

善意をありがとうございます(敬称略)



▼市へ

波多野工業株式会社

(金100万円)

山田 能之

(金3万円)

林 正貴

(金1万円)

藤井 幸乃

(金1万円)

▼茂原市社会福祉協議会へ

馬場 敏行

(金1万円)

カラオケ吉田

(金1万6390円)

市制施行70周年記念 第71回茂原市文化祭 参加者および出品者募集

囲碁大会

11月3日(㊦)㊱9時30分～17時/場所=茂原囲碁クラブ(茂原382寺田ビル1階)/参加費=1,000円/試合区分=A級(6段以上)、B級(4・5段)、C級(2・3段)、D級(初段以下)/参加方法=当日9時30分会場に集合/問合せ=茂原囲碁クラブ ☎(20)4115

短歌大会

11月3日(㊦)㊱12時～16時/場所=総合市民センター視聴覚室/詠草=1首(未発表作品に限る)/参加費=500円(当日会場受付で集金)/出詠方法=はがきまたは同形の用紙に作品・住所・氏名・電話番号・当日の出欠を明記し郵送または持参/申込期限=10月7日(㊱)必着/申込み・問合せ=〒297-8511 茂原市道表1 生涯学習課短歌大会担当 ☎(20)1559

※新型コロナウイルス感染症の状況等により中止となる可能性があります。また、時間は都合により変更となる場合があります。

問合せ 生涯学習課(9階) ☎(20)1559 FAX(20)1607