

# 03 大人の体力測定会



あなたの運動神経・体力はあの頃のままですか？  
自分の体力年齢を測定して、健康づくりに活用してください

スポーツ庁が行った「平成30年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、週1回以上の運動・スポーツをする人の割合が、20歳以上の男女平均で55.1%と発表されました。年々運動実施率が増加しており、国民の過半数以上が運動やスポーツをしているということです。

成人の国民の2人に1人以上がスポーツ・運動しています。  
みなさん、運動・スポーツしてますか？

日時 8月下旬  
会場 朝日総合体育館  
会費 会員 無料  
ビジター100円  
内容 握力・柔軟性・筋力・持久力など  
\*後日、測定結果と体力年齢をフィードバックします

# 04 あさひ自然学校

親子で楽しむ朝日の大自然

期日 7月(計画中)  
会場 二子島森林公園  
内容 カヤック・カヌー  
アクアチューブ  
アウトドアクッキングなど  
\*詳しい内容は、決定次第ご案内します



# 05 ウォーキング・トレッキング

大自然でゆっくり深呼吸しよう

## 新緑ウォーク

期日 6月  
行き先 新発田市・月岡温泉

## 夏山トレッキング

期日 7月下旬～8月上旬  
行き先 山形県・月山(1,984m)  
\*8合目から山頂まで

## 紅葉ウォーク

期日 10月  
行き先 苗場田代 紅葉散策



ドラゴンドラで  
空中散歩!

# 06 歩こうむらかみプロジェクト

ウォーキングが一番身近で、自分のペースで気軽にできる健康づくり  
日常にウォーキングを取り入れて、楽しく「健幸」づくり始めましょう

期間 始めようと思った時から2021年3月31日まで  
内容 日常のウォーキングでポイント付与。詳しくは、愛ランドあさひまでお問合せ下さい。

### ウォーキングの効果①

肥満の予防・解消  
ダイエット効果

### ウォーキングの効果②

高血圧・糖尿病・脂質異常症  
腰痛・動脈硬化・肝機能等  
様々な症状の改善

### ウォーキングの効果③

リラックス効果  
認知症予防  
交友関係の拡大