

ふれ愛センターの情報をお届け

TAJIRI
TOWN

ふれ愛プラス
No.3

ふれ愛+プラス

70th
Anniversary

令和4年9月

歴史に誇りを、未来に夢を、
みんなでつなぐ田尻町



表紙Photo



令和4年度 ふれ愛フィットネス事業

フィットネスでカラダづくり!多世代のふれ愛センターへ!
たじり健康・運動フェア!楽しくカラダを動かしてみよう!
ストレス発散&めざせ美ボディ!

これからもたじりふれ愛センターでは多世代向けの事業を企画していきます。
みなさま、ぜひご参加ください。

目次

表紙

ふれ愛フィットネス

2・3
ページ

たじりふれ愛
アスマイルウォーキング

4
ページ

ふれ愛フィットネス
参加者の声

たじりふれ愛アスマイルウォーキング



秋のウォーキングシーズンに合わせて、田尻町の健康づくりの発信場所である「たじりふれ愛センター」を拠点としたウォーキングコースを設定します。

このウォーキングコースは、田尻町立中学校2年生がSDGs「すべての人に健康と福祉を」をテーマとした学習事業を通じて、コロナ禍でも老若男女問わず、健康づくりに取り組んでほしいという思いで考えました。ウォーキングコースは、3コース(右ページ参照)があり、自分に合ったコースを選択できます。



 イージーコース 平坦なコース 約1.6km (約20分)	 ノーマルコース 登り下りあり 約2.0km (約26分)	 ハードコース 登り下りあり 約2.4km (約30分)
<p>スタート地点 ふれ愛センター (田尻漁港側) ふれ愛センターを出たら右側の遊歩道を進みましょう。</p> <p>地点1 田尻スカイブリッジ 大阪側</p> <p>折り返し地点 マーブルビーチのホテルベイガルズ正面付近まで進みましょう。</p> <p>ゴール地点 ふれ愛センター (田尻漁港側)</p>	<p>スタート地点 ふれ愛センター (田尻漁港側) ふれ愛センターを出たら左側の遊歩道を進みましょう。</p> <p>地点1 田尻スカイブリッジ 大阪側 (階段・スロープ) スカイブリッジに続く階段(スロープ)を上りましょう。</p> <p>地点2 折り返し地点 田尻スカイブリッジ (海側展望所)</p> <p>地点1 田尻スカイブリッジ 大阪側 (階段・スロープ) スカイブリッジから階段(スロープ)を下りましょう。</p> <p>ゴール地点 ふれ愛センター (田尻漁港側)</p>	<p>スタート地点 ふれ愛センター (田尻漁港側) ふれ愛センターを出たら左側の遊歩道を進みましょう。</p> <p>地点1 田尻スカイブリッジ 大阪側 (階段・スロープ) スカイブリッジに続く階段(スロープ)を上りましょう。</p> <p>地点2 田尻スカイブリッジ (海側展望所)</p> <p>地点3 田尻スカイブリッジ 和歌山側 (階段・スロープ) 階段を下りたら堤防沿いを右側へ進みましょう。</p> <p>ゴール地点 ふれ愛センター (田尻漁港側)</p>

ウォーキングの際の注意点

- *ふれ愛センターにQRコードの掲示を予定、閉館時もQRコードを読み取り可能。(開始時期は10月予定)
- *自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- *あまり距離や時間にこだわりすぎないように行いましょう。
- *ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- *交通ルールや施設の利用マナーを守って安全にウォーキングしましょう。
- *特に気温の高い日には、水分補給をしっかりと行いましょう。

ふれ愛フィットネス

参加されている方にインタビュー



健康強度によって
コースを分けているよ!
自分に合ったコースを
選んで、健康づくり!!

火曜コース [19:00~20:30] 代謝アップDANCE

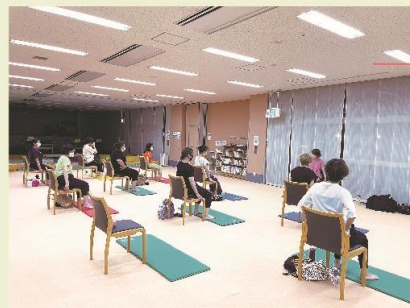


【参加のきっかけ】

普段から運動をしておらず、代謝が上がれば痩せやすくなるかな?でもダンスなんて無理かな?と申し込みを迷っていたところ、友人から誘われて参加を決めました。

【参加してみて】

最初は振り付けを覚えるのに苦労しましたが、曲に乗ってポーズが決まると爽快で、毎回心地よい疲労感です。レッスン終わりにリンパを流すストレッチをするおかげでか、疲れが残らず、足もスッキリします!



木曜コース [19:00~20:30] 腸活エクササイズ



【参加のきっかけ】

ストレス、胃炎、逆流性食道炎に悩まされ、身体の不調を感じていました。腸内の健康が大事だと考えるようになり、広報の折込みチラシをみて腸活を始めようと参加しました。

【参加してみて】

リンパ流しがとても気に入っています。顔周りがすっきりしたと、孫にも言われました!

土曜コース [10:00~11:30] スローエクササイズ トータルボディメイキング



【参加のきっかけ】

友達に誘われ、久々にからだを動かしてみたくなり、参加しました。

【参加してみて】

毎週、楽しく参加しています。講師の先生も楽しい方で、1時間半があつという間に過ぎてしまうほどです!!

