

健康寿命を
のばそう!

結城市健康づくり 応援マップ



ポイントを貯めて、
楽しく
健康づくり!

茨城県公式健康増進アプリ



元氣アップ! リいばらき

元氣アップ! リいばらき



iPhone版

Download on the
App Store



Android版

GET IT ON
Google Play



アプリダウンロードは「App store」または「Google play」にてアプリ名で検索!

ダブルで
お得!

茨城県開催抽選キャンペーンのほか、
結城市民限定抽選キャンペーンも開催!

結城市 健康アプリ



～結城市は「共に目指す健康寿命日本一のまち」を宣言しています～

おすすめ ウォーキングコース

健康増進課

健康増進課おすすめのウォーキングコースをご紹介します。市役所を起点に周回できる遊歩道コースです。運動したいと思ってもなかなか実行できない方、手軽にできる有酸素運動「ウォーキング」をはじめませんか？
運動は、生活習慣病予防やリフレッシュ効果があり、心身共に充実した生活につながります。



けやき公園散策コース 距離：1周約480m
時間：約6分
歩数：約600歩

特徴 New
足に優しいゴムチップ舗装を通過して公園一帯を周回することができます。

ウォーキングにもおすすめ

ウォーキングのポイント

ウォーミングアップを忘れずに！

ウォーキングを開始する前には、ケガや痛みの発生などを防ぐため、次のようなウォーミングアップを行いましょう。

- 関節をしっかり動かす、身体を大きく動かす軽い準備体操
- ふくらはぎ、太ももの裏側・表側、肩、二の腕のストレッチ