日野中央公園内（1周約600m）を自分の体力に合わせ、約45分をかけて深呼吸を繰り返しながらウォーキング（※ブレスウォーキング）、少し余裕のある方はゆっくりとジョギングをしながら周回します。ブレスウォーキングは名前の通り、「呼吸歩き」。しっかりと深い呼吸を意識しながら、息切れしないペースでウォーキングを行います。

マスク生活で呼吸が浅く成りがちな方、日頃、運動習慣のない方はこの機会に身体を動かしませんか。

2/24 木曜日

場所：日野中央公園内
（港南区日野中央二丁目2）

ウォーキング終了後は、公園近くの春日神社を参拝し、希望者でおふろの王様内にて、昼食（お茶）をする予定です（参加自由）。お風呂（温泉）に入浴して帰りたい方には、当日利用可能なチケットをプレゼント（人数限定）。

「運動は苦手だな・・・」という方も安心して参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

★ブレスウォーキングとは？

しっかりと呼吸を意識しながら息が切れない程度の自分のペースで15～30分程度歩き続けます。ポイントは、呼気（しっかりと吐く）と姿勢（正しい姿勢）とリラックス（身体の不要な力みを捨てる）です。

★深呼吸の効用

自律神経のバランス調整（心身の安定）
腸の働きをサポート（便秘解消）
血液循環アップ（冷え予防）
頭をスッキリ（酸素は脳の栄養素）

◆当日の流れ◆

日野中央公園内レストハウス前集合（10時30分）
➡説明後、準備体操・ウォーキング（ジョギング）開始～終了（11時15分）➡ 徒歩で春日神社へ 11時45分～
➡おふろの王様（昼食・お茶）12時15分～ ※希望者は入浴可 ★自由解散となります

◎**開催日時**＝2月24日（木曜日）10時30分（受付開始10時15分）
◎**応募資格**＝当日、体調の優れない方はご参加頂けません。また、持病等をお待ちの方は体調及び自己責任のもと、参加をお願いします。
◎**参加費用**＝千円（当日払い）
◎**場所**＝日野中央公園（集合場所・・・公園内レストハウス前）
◎**持ち物等**＝動きやすい服装、タオル、飲み物（お水）、入浴ご希望の方はお着替え等
◎**申込方法**＝①電話045-831-5211 ②メール ask@town-np.jp（郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢を記入）
◎**申込期間**＝～2月18日（金）まで15時受付終了
◎**雨天時**＝中止（開催有無については、当日朝8時までに決定）
◎**当日開催確認**＝①横濱タウン新聞HP内【Newsページ】にてご案内 http://www.town-np.jp/news.html ②電話070-1180-5211（朝8時半～）

◆**アクセス（バス停）**
〈洋光台駅発〉横浜市営バス112・76系統
〈港南台駅発〉神奈川中央交通バス上32系統
〈本郷台駅発〉神奈川中央交通バス139系統
※全て上大岡行き、「日野中央公園入口」バス停下車、徒歩1分

【日野中央公園内 MAP】

集合場所
レストハウス前

春日神社

900年の歴史を誇る神社。社殿は数々の彫刻で飾られ、欄間には十二支や花鳥が描かれています。

おふろの王様 港南台店

17種類のお風呂やサウナを楽しめます。天然温泉をはじめ、医療用としても認知されている高濃度炭酸泉で疲労回復し元気な身体へ。