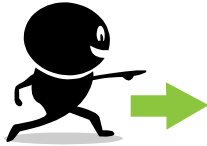


# 図書館までウォーキング のすすめ



日頃、運動不足を感じている方……。健康のためにウォーキングを始めてみませんか？



## 目的地は、図書館です。



自分の家から図書館まで、毎日ルートを変えて、まずは30分間歩いてみませんか？

(図書館までのルートは、ご自由にどうぞ。だいたい2~4Kmが目安でしょうか。)

図書館に着いたら、館内を一巡してみましよう。順番は、その日の気分次第。  
例えば、まずは『**新聞コーナー**』で昨日の出来事をじっくり確認。  
そのまま『**雑誌コーナー**』で気になる最新トレンド情報をしっかりチェック。  
続いて『**新着コーナー**』・『**今月のピックアップコーナー**』をのぞいて、  
気になる本や話題の本を見つけたらすかさずキープ。

そうそう、月や季節ごとに替わる『**企画展示コーナー**』も忘れずに。

最後は『**お気に入り作家のコーナー**』でじっくり選書……。なんていうコースはどうでしょう？  
また、料理や裁縫、医学に自然……。など『**専門書コーナー**』、そして『**児童書コーナー**』は、図書館の2階にありますので、そちらを回ってみるのもいいですね

さらに時間に余裕があれば、日頃、本について気になっていたことを、図書館員に尋ねてみましょう。



## 図書館を満喫したら、お家まで帰りのウォーキング。

これで往復1時間のウォーキングです。

続ける事でどんどん**頭**も**体**も健康になりますよ。

もちろん、その日の体調に合わせて、時間や距離の調整は必要です。

無理は厳禁！！なんたって健康づくりですからね。



## ウォーキングを始める前に。

普通の「健康ウォーク」と「図書館までウォーキング」の違いは、**リュックサック**を用意することです。図書館にお気に入りの本があった時、借りた本を手にとってのウォーキングは危険です。

きちんとリュックサックに入れて歩きましょう。ついでに、折りたたみ傘やペットボトルなども入れておくと、不意の雨や疲れたときの一休みに役立ちますよ。

あとは、ウォーキングシューズに歩きやすい服装や帽子が揃えば完璧ですね。

ただし、暗くなってから歩く場合には、ヘッドライトや反射たすきなどもお忘れなく。

また、普段運動していない人の場合、いきなりのウォーキングは、体を痛めてしまうかも……。

はじめは散歩気分で、のんびりと徐々に体を慣らしていきましょう。