

2026  
10月

過ごしやすいようになってきた今こそ、

**運 動**

始めてみませんか。

まずはお手軽なスポーツ

『ウォーキング』はいかがですか？

ウォーキングは

**正しい姿勢**

で

**楽しみながら**

続けましょう。

視線は遠くに、あごは引く

胸を張る

腕は前後に大きく、特に後ろに振ることを意識して

歩幅はできるだけ広くとる

運動前・運動後にはストレッチをしてけが予防も忘れずに！

かかとからつま先に体重移動を意識して

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

つま先でしっかり地面を蹴り出す

かかとから着地

四季折々に草花や自然が楽しめる**そうか公園**。  
秋は美しい紅葉を楽しむことができます。



そうか公園の紅葉は  
例年11月中旬～  
12月初旬が見頃です。

修景池の周りや園内の「四季の森(秋)」エリアを中心に、ケヤキやモミジなどの落葉樹が、深まる秋とともに鮮やかな紅葉を楽しませてくれます。



コバトンALKOOマイレージで  
歩いてポイントゲット！



貯まったポイントで景品が当たるかも!?



雨の日や外に出るのは気が引ける…  
そんな日は、自宅でもできる

**パリポリくん健康体操** もおすすめです。



「パリポリくん健康体操」は、草加市オリジナルの健康体操です。体力に自信のない人でも、誰でも出来る簡単な体操で、認知症予防や口腔体操も含んだ内容となっています。



草加市高齢者応援サポーター  
そうたくん

◀ 動画で視聴できます

MEMO

9月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31