

金井公園 ウォーキング部通信

vol. 19 【夏場のウォーキング・ランニングのポイント】

6月27日には梅雨明けしました。6月後半には既に猛暑が始まり、日中はさすがに人出が少ないような気がします。日課なのかウォーキングやランニングを欠かさずしている方もいらっしゃると思いますので、コロナと付き合いながらの公園でのウォーキングやランニングの楽しみ方を少しまとめておきたいと思います。

【withコロナ】のポイント！

- ウォーキングやランニングは少人数を行ってください。
- すいた時間や場所を選んで他の利用者と一定以上の距離（2m以上）をとりましょう。
- ウォーキングなど他の方と離れて行う運動はマスクを着用しなくても大丈夫です。

【暑さ対策】のポイント！

- 運動する時間帯を選びましょう。

昼の12時～16時頃の時間帯は暑さが厳しい時間帯。他の時間帯も油断はできませんが、午前中や18時以降が比較的好いのではないのでしょうか。

- 直射日光が頭に当たらないよう、帽子を着用しましょう。
- のどが渴いたと感じる前にこまめに水分をとりましょう。
- こまめに休憩をとりましょう。金井公園でも涼スペースとしてミストシャワーを設置しています。



金井公園
オリジナルキャラクター
かないちゃん



これからが夏本番です！！

自分の体力と相談しながら運動してください。

熱中症には十分お気をつけください！

※屋外では人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！

金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ