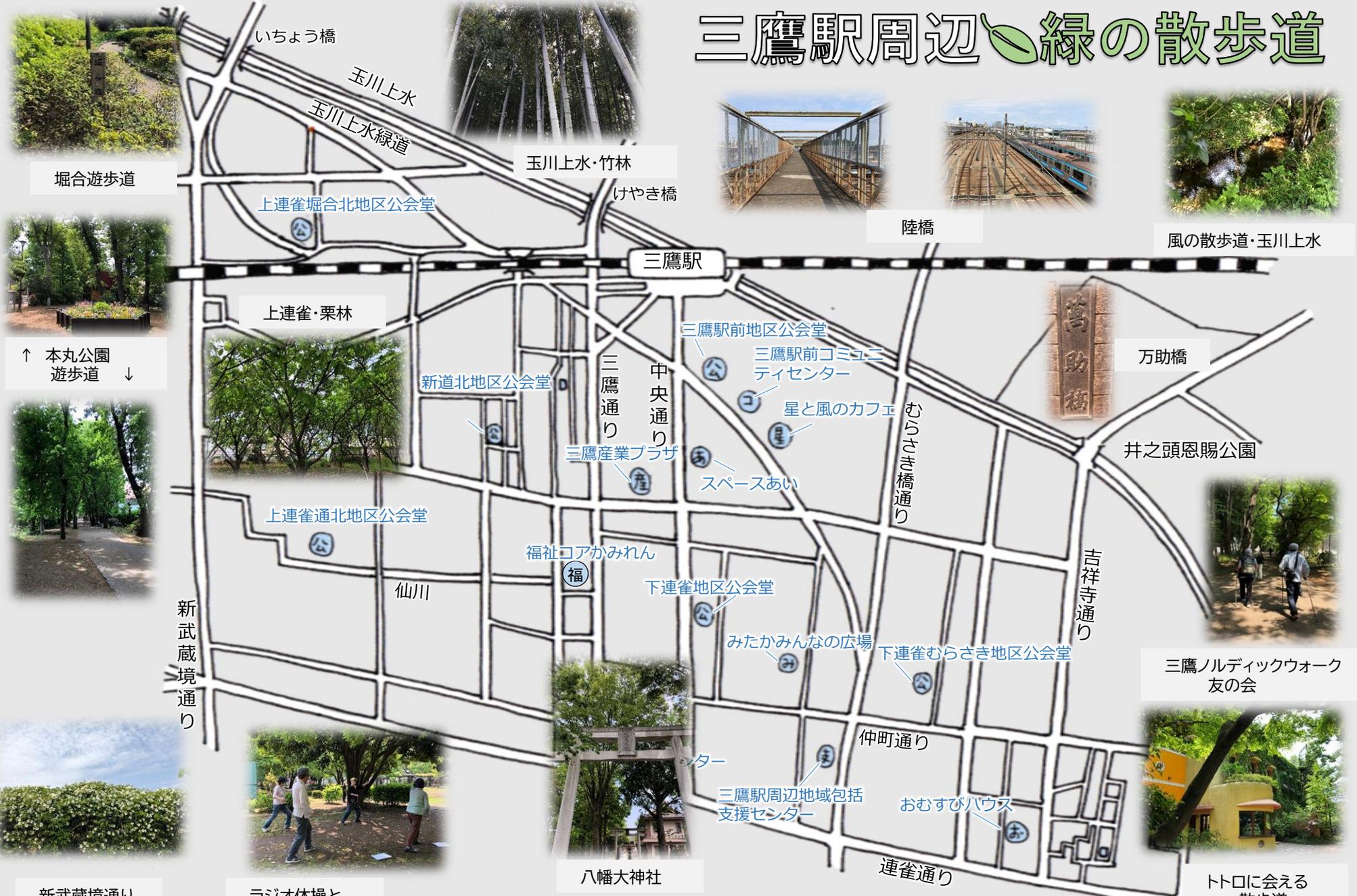


三鷹駅周辺 緑の散歩道



2020年6月 三鷹駅周辺生活支援コーディネーター作成



横地保健師の健康講座 Vol.2

駅周辺の屋外運動グループ

●三鷹 ノルディックウォーク友の会

- ・実施日: 毎週土曜日10時～12時
- ・集合場所: 駅周辺(事前に確認を)
- ※初回はポールをレンタルOK!

●ラジオ体操と太極拳の会

- ・実施日: 毎週火曜日10時～11時
- ・集合場所: 連雀中央公園

<ポールウォーク

& 太極拳の問い合わせ先>

☎080-1362-5359(成清・なりきよ)
までお気軽に!!



「 緑は目に良たって本当?! 」

人は光の波長によって色を見分けます。虹を思い浮かべて下さい。長い波長は赤やオレンジ。短い波長は紫や青。緑は中間で、目に負担をかけずに見える色です



「 緑ならなんでもいいの? 」



パソコンや緑の画用紙などを「ジ〜ッ」見ようとするピンと合わせようとして目の筋肉が凝り固まってしまう。散歩などで遠くの緑を「ボ〜ッ」と見ると適度にピントがあちこちと移り目の筋肉が和らぎます。



緑を見ながら散歩して目もリフレッシュ!