

ウォーキング教室事業

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

町内全地区にウォーキングコースを設定、生活圏内でもウォーキングが行え、身近なものとして活用できるようにした。

また、ウォーキングコースを活用して、運動を始めるきっかけづくり、その後の継続した運動習慣の定着を目指してウォーキング教室を開催した。

事業内容

- よこぜ歩楽～里ウォーキング事業(H22～)
 - ウォーキングコースの設定(平成 22 年度)
 - ウォーキングマップ・コース案内板の作成(平成 22 年度)
 - 7 回 1 クールのウォーキング教室を 2 クール開催

事業効果

- 参加者が別の参加者を誘い、徐々に参加者も増えていった。

その他

- ウォーキングを広めるだけの事業とせず、特定保健指導の対象者に、教室を紹介し、生活習慣を改善する運動の取り組みに活用している。