

元気な活動をご紹介

めげせ！元気なふちゆう④

ウォーキングレポート

現在、市内では、自主的な活動として、5つの地域でウォーキングに取り組んでいます。今回の紹介は、上下ウォーキングです。

上下ウォーキング

上下町内の各地区へ出向いて、その季節に咲く花を見たり自然に触れながら歩いています。場所によっては、ウォーキング後には、お店などでお茶を飲んで話をしたりと、参加者同士の交流も楽しんでいます。

とき 毎月第2木曜日の8時45分～10時
※雨天中止。8月・1月・2月は開催しません。
集合場所 上下町内各所
※有線放送で案内をします。



ふれあいウォーキングに参加しました

参加者の声

参加して4年になります。今は友達と一緒に毎日のように歩いています。話をしながら歩くのでストレスも解消できるし、2年目頃からは健康診断の数値が良くなり、気持ちも身体も元気です。

代表 向田裕江さんの一言

気軽・手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れて、いきいき健康づくりを意識して取り組みましょう！市内では、ウォーキングイベントも開催されているので、参加してみるのもいいですね。

問い合わせ先 健康医療課
元気づくり係(リ・フレ内) ☎47-1310
または健康づくり係(上下保健センター内) ☎62-2231

てくてくウォーキング チャレンジヤー募集!!

事業所で働く仲間と一緒に健康づくりを始めましょう。同じ職場で働く2～5人でグループを作って登録し、目標歩数を設定後、3か月間のウォーキングを実践します。毎日歩数を記録し、設定歩数のクリアにチャレンジしよう！

対象 市内に在勤の人
内容 いずれかのコースを選んでチャレンジ！
▽6000歩コース ▽9000歩コース ▽グループで歩数を設定コース
※チャレンジに成功したグループには、抽選で商品差し上げます。

申し込み方法 健康医療課にある申し込み用紙で申し込んでください。市のホームページからもダウンロードできます。ファクスでも申し込みを受け付けます。詳しくは問い合わせてください。

QRコードを読み取ると、市のホームページが見れます。



てくてくウォーキング

検索

申し込み・問い合わせ先
健康医療課元気づくり係 (リ・フレ内) ☎47-1310、FAX47-1320

第1回応募期間 4月2日(月)～27日(金)
取組期間 5月1日(火)～7月31日(火)
第2回応募期間 8月1日(水)～30日(木)
取組期間 9月1日(土)～11月30日(金)