



# 「歩きたくなるまち」事業 これまで・これからのメニュー紹介

本年度、国の地方創生加速化交付金を活用し「歩きたくなるまち」事業を実施しています。歩くことを中心に健康増進を進め、町民の皆さんの健康寿命延伸を目指すものです。これまで実施している事業、これから予定している事業を紹介します。

## ①運動啓発事業

9月～11月実施

大河原町スポーツ振興アカデミーに委託し、9月15日に老人クラブ連合会会員29名にノルディックウォーク体験講座を実施、また10月8日・29日、11月12日にウォーキング教室（22名参加）とノルディックウォーク教室（20名参加）を実施しました。11月12日は町内の史跡を巡る1万歩のウォーキングを実践。秋空の下、会話を弾ませ歩きました。



## ②運動機能アップ教室

〈からだ年齢判定〉

11月～来年3月まで実施中

ピュア健康倶楽部デイサービスセンターに委託し、メタボ解消などを目的に生活習慣に運動を取り入れる「運動機能アップ教室」を11月5日に開講。40代から60代の男性8名、女性14名が参加し、3月までの毎週土曜日の筋力トレーニングと教室以外の日のウォーキング等運動メニューにより運動機能アップとダイエットに挑戦中。来年5月、教室の成果を公表します。

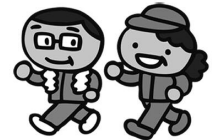
### 参加者募集中

上記教室開催の土曜日午後1時から1時30分に「からだ年齢判定」を行っています。毎回定員5名、体力測定により筋力低下改善などの運動メニューを参加者ごとに提示します。申込方法は、ピュア健康倶楽部デイサービスセンター（☎51-0881）に事前に電話で予約願います。

## ③ウォーキングコース設定・ウォーキングマップ制作

3月全戸配布予定

桜町周遊コース・街中ぐるりコース・東部アップダウンコース・白鳥飛来地回遊コース・金ヶ瀬8,000歩コースのウォーキングコースを設定。歩数や消費カロリー、見所などを加え、現在コースごとのウォーキングマップを作成中。



## ④公園内健康遊具設置

来年1月設置

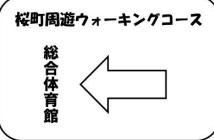
ウォーキングコース沿いの公園内に健康遊具を設置します。西桜1号公園に1基、末広公園に1基、中島公園に2基を来年1月下旬に設置予定。歩く運動と一緒に、健康遊具で足伸ばし、背伸ばし、胴まわしなどを取り入れてみてください。



## ⑤ウォーキングコース案内看板等設置

来年2月設置

ウォーキングコースがわかるように案内看板を設置します。ウォーキングをする「さくらっきー」のイラストをマークにコース図を描いた看板と路面ペイントで方向を案内する表示を来年2月下旬に設置します。



## ⑥「歩いて健康システム」来年3月スタート

来年2月参加者募集

通信機能のある歩数計を持って、歩いた歩数を公共施設にあるパソコンにかざして登録。歩数には健幸ポイントを付与し、年間でポイントがたまると地場産品等が抽選で当たるしくみ。年間の目標歩数を目指しながら健康を保持する「歩いて健康システム」の参加者を来年2月から募集し、3月から歩数登録を開始します。3月開催のオープニングイベントも企画中です。

