

健康寿命延伸プロジェクト優良事例紹介

<地域部門(運動)>

【団体名】 ぽぽ
歩っ歩の会

【所在地】 守山市

会員数 : 90名
活動開始年 : 2006年4月
代表者名 : 代表 福原 喜久雄
連絡先住所 : 守山市守山六丁目4-4

【取組・活動の概要】

「自分の健康は、自分で守る」をモットーに活動。
毎週土曜日(年末年始のみ休止)、守山市すこやかセンターに10時に集合し、約1時間、4km程度を目標に歩いています。
予約の必要はなく、当日集まったメンバーでスタートするので、気軽にご参加いただけます。
季節の移ろいや旧跡を訪ねたり等、参加者各々が体感して楽しんでいます。
特に、歩きながらの会話がはずみ、それも大きな楽しみとされていて、居場所づくりの一つになっています。



⇒団体紹介ページ

https://www.city.moriyama.lg.jp/shiminkyodo/shimindantai_18.html

⇒ブログ

<http://poppono.muragon.com/>

いっしょに、無理なく、楽しくウォーキング (健康づくり)をしてみませんか？

「歩きたくてもなかなかひとりではじめられない」、「ウォーキングをするきっかけがほしい」と思っておられませんか？

わたしたち生活習慣病について考える市民グループ「歩っ歩の会」で、毎週土曜日にウォーキングを行っています。関心のある方はいっしょに歩いてみませんか。

- **ウォーキング実施日時** : 毎週土曜日 朝10時から1時間程度
(※4km程度のコースを歩きます。途中参加もOKです)
いくつかのコースがあり楽しみながら歩いています。
- **集合場所** : すこやかセンター正面玄関
- **持ち物** : 指定はありません。お茶等は各自で持参してください。
- **その他** :
①予約は要りません。10時の時点で集まったメンバーでスタートします。
②活動は自主的なものであり、縛りのない会です。お気軽にご参加ください。ただし、参加にあたっては、自己責任のもとでの参加となりますので、ご了承ください。
③当日体調の悪い方は、無理せずウォーキングは控えてください。
④心疾患等のある方は、運動(ウォーキング)を始めるにあたり事前に主治医と相談してください。

歩っ歩の会のマークです！

健康もりやま21 ぽぽかい
歩っ歩の会
(生活習慣病を考える市民グループ)
問い合わせ: 077-581-0201
(健康もりやま21推進協議会事務局
すこやかセンター すこやか生活課)

