

# みんなで歩こうや！ いきいき 健康ウォーク



地域包括支援センターでは、介護予防のために主に筋力を鍛える「いきいき百歳体操」と、心肺機能を高め、認知症を予防できる「いきいき健康ウォーク」をおすすめしています。

## マスを塗って玉野1周を目指そう！

やってみよう！

2人以上でグループをつくり、週に1回30分以上、お住まいの地域を歩きます。

1回の歩行につき、地図のマスを1つ塗ります。ただし、マスを塗ることができるのは1週間に1回だけです。



全てのマス目が塗れたら、玉野市内の名所をすべて巡ったこととなります！

## 対象

- ◇おおむね65歳以上
- ◇医師から運動制限を受けていない方
- ◇2人以上のグループ

## 参加費無料

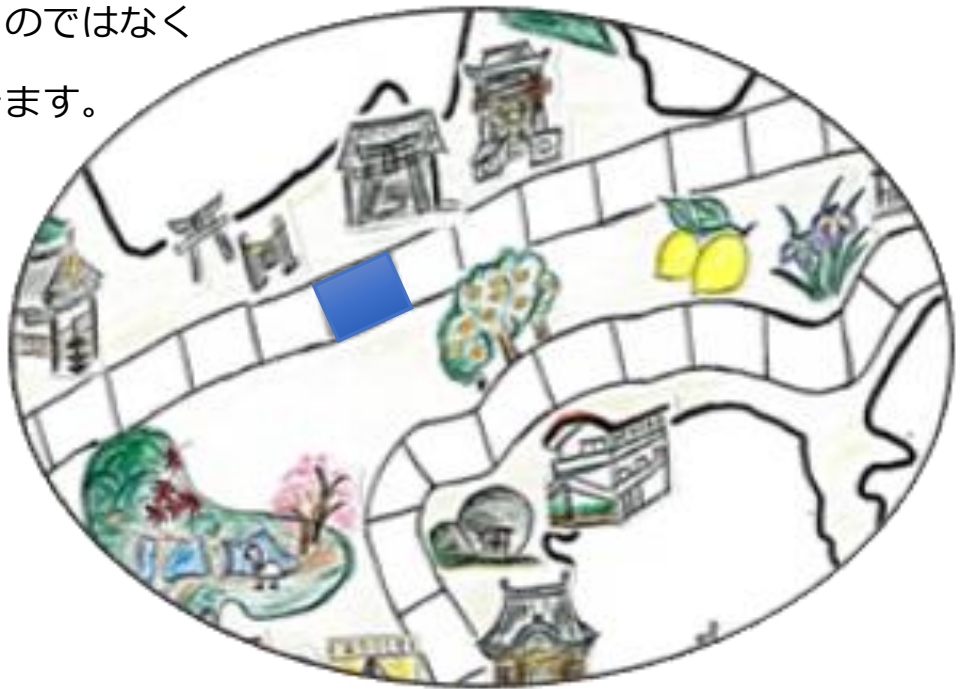
## はじめ方

- ①地域包括支援センターまたは、玉野市社会福祉協議会へお申し込みください。
- ②地図を受け取り、説明を受けます。  
※裏面に詳しいルールや注意事項を記載しています。
- ③安全なコースをみなさんで決めて歩きます。
- ④全部のマスが塗れたら、ご連絡ください。

◆申し込み：地域包括支援センター 0863-33-6600  
玉野市社会福祉協議会 0863-31-5601

# いきいき健康ウォークのルール

- ◇ 2人以上のグループで、週1回30分以上歩きます。
- ◇ 地図のマスを塗ります。
- ◇ 1週間に数回歩いても塗るのは1マスだけです。
- ◇ 地図上のコースを歩くのではなく  
お住まいの地域を歩きます。



# いきいき健康ウォーク注意事項

- ◇ 自分の健康状態をよく把握したうえで行いましょう。
- ◇ 準備運動をしてから歩きましょう。
- ◇ 安全なコースを選びましょう。
- ◇ 参加者全員が無理のないペースで行いましょう。
- ◇ 皆が継続できるよう声を掛け合って行いましょう。
- ◇ 感染予防のため一定の距離を保ちましょう。
- ◇ 必ず水分補給を行いましょう。

