

健康のためにウォーキングをはじめよう

ウォーキングコースをリニューアルしました！



2 ふるさとコース
(あじさい公園周遊コース)
4km 約60分

田園風景が広がり、水路や水車などを眺めるとなつかしい気分になります。町の歴史文化遺産の瀬戸屋敷に立ち寄ってみましょう。

1 せせらぎコース
(開成駅・あじさい公園)
3km 約40分

町の玄関、開成駅から酒匂川の土手沿いを歩きます。さわやかな風を感じながらあじさいを鑑賞しましょう。水辺スポーツ公園は町民の憩いの場です。

3 なかよしコース
(開成町役場・開成駅前公園)
2.2km 約30分

途中の開成小学校から吉田島交差点までが1kmなので、何分でも歩けるのかわかることで脚力チェックできる場として利用できます。

4 のんびりコース
(開成町役場・開成駅前公園)
4.5km 約65分

神社や寺を通りながら駅前公園へ向かいます。来年4月開校予定の開成南小学校が見えてきたらゴールはもう間近です。

ウォーキングコース改定の経緯

町では、平坦な土地を生かし、肥満解消と健康づくりを目的に昭和61年にウォーキングコースを設定しました。近年、町の土地利用や道路状況が大きく変化してきたことから、町民が安全に歩くことができるように、平成19年度から、これまでのウォーキングコースをもとに現地調査や検討を行ってきました。改定にあたって、町民と行政のパイプ役として健康づくり活動を担う「健康普及員」

町のウォーキング活動の取り組み

1000歩増進運動
健康のために一日一万歩と言われていますが、運動しようと思っても、いざ行動に移すのはなかなか大変です。そこで「今より千歩、多く歩こ

広げようウォーキングの輪

町内で積極的にウォーキングに取り組んでいる自治会もあります。牛島自治会では、福祉部やいきいき健康体操のメンバーが主体になって「牛島歩こう会」を行っています。下島自治会でも生涯学習部が中心になりウォーキング活動に取り組んでいます。

町からのお知らせ

看板もリニューアル
ウォーキングコースの改定に伴い、看板も新しくなります。コースの至るところにあるので、どこにあるのか看板を探しながら歩いてみてはいかがでしょうか。



ウォーキングイベントの実施

今回改定したウォーキングコースを多くの町民の皆さんに知ってもらうためのウォーキングイベントを7月12日(日)に開催する予定です。詳しくは6月15日号のお知らせ版で紹介いたします。梅雨に入ると出かけるのもついついおっくうになってしまいますが、気分転換に外へ出て、ウォーキングコースを歩いてみてはいかがでしょうか。



健康普及員OB
あゆみ会 会長
瀬戸悦子さん

歩く人が「歩きやすい」「楽しい」と感じられるコースにしていきたいと、調査を進めてきました。昔ながらの建物や田園風景も楽しめます。ぜひ多くの人にこのコースを歩いてもらいたいです。



健康普及員 会長
府川光枝さん

歩いていると、今まで知らなかった道や風景を発見できるので楽しみのひとつになりました。健康づくりは一人ではなかなか難しいけれど、仲間がいるといっしょに頑張ろうという気分になります。



「牛島歩こう会」の様子

ウォーキング講座
今年の6月から7月にかけてウォーキング講座を行う予定です。実際に歩きながら、歩くときの正しいフォームや筋肉の働きなどを基礎からじっくり学びます。また、歩くことの効果や楽しさを伝えるウォーキングサポーターの養成も合わせて行います。ウォー

