

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ウォーキング教室

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

運動を継続したい人やこれから始めたい人のためのウォーキング教室を、ボランティア団体である「日高市運動普及推進会」と協働して実施する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- ウォーキング教室(平成 23 年～)  
日高市運動普及推進会によるコースの選定

## ウォーキング教室の実施

24 年度:年 2 回実施。のべ 33 名参加。講師報償金 30,000 円

25 年度:年 2 回実施(内 1 回は雨天のためニュースポーツ体験を実施)  
のべ 36 名参加。講師報償金 30,000 円

運動普及推進員会「定例健康ウォーキング」への参加の呼びかけ

## 事業効果

- 「定例健康ウォーキング」への新たな参加者と継続参加者が増加した。  
24 年度:年 31 回実施。のべ 831 名参加。
- 継続した運動を行う仲間づくりができた。

## その他

- 新たな参加者を拡大することが課題である。
- 継続した健康づくり支援のためにボランティアを育成していくことが課題である。  
平成 24 年度養成講座を実施し、運動普及推進員数が 24 年度 15 名から 25 年度 24 名に増加。