

週1回以上運動しましょう！

運動チーム



平成25年度の目標

	H20	H25
■ 運動を週1回以上実施している人が増える (20代)	59.1%	→ 60.0%
(30代)	47.1%	→ 50.0%
(40代)	50.0%	→ 53.0%
(50-65歳)	57.1%	→ 60.0%
(66歳以上)	67.3%	→ 70.0%

「健康かすや21」で取り組みます！

- 町内のウォーキングコースを周知していきます。
- モデル地区を設定し、万歩計リレーを推進します。

一人ひとりが取り組みましょう！

- ★ 1週間のうち、1日（回）以上、意識的に運動する日を決めましょう！
- ★ 1日1回以上徒歩で外出しましょう！
- ★ 1日のうち歩く場所と時間を決めておきましょう！
- ★ 日常の歩数を今より1000歩増やしましょう！

町内のウォーキングコース

(平成21年3月現在)

さわやがコース
(長者原上区御立所周辺)

せせらぎコース
(原町駅周辺)

丸山コース
(大隈区丸山周辺)

内橋コース
(毛田池周辺)

町内のウォーキングコース、
ご存知ですか？



万歩計リレーとは？

健康かすや21の「21」にちなみ1日1万歩をめやすに21万歩あるき、達成したら次の人へ万歩計をリレーしていきます。



万歩計リレーって、楽しそう！私の地区でもやってみたいわ！

