

ウォーキング教室

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

運動を続けたい人の教室や運動を始めたい人のためのウォーキング教室を、日高市のボランティア団体である「日高市運動普及推進委員会」と協働して実施する。

事業内容

- ウォーキング教室(H23～)
 - 日高市運動普及推進委員会によるコース選定
 - ウォーキング教室の開催
 - 運動普及推進委員会「定例ウォーキング」への参加呼び掛け

事業効果

- 「定例ウォーキング」への新たな参加者と継続参加者の増加
- 継続した運動を仲間で行うことが、少しずつ定着

その他

- 継続した健康づくり支援のためのボランティア育成が課題