

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

ウォーキング塾(上級編)

事業概要

日頃からウォーキングを実施している方を対象にし、講義・実技・グループワークを通して、より専門的な知識や技術を参加者に身につけていただく。参加者が、事業での学びを地域の方々にも広め、ウォーキング活動を広めるためのリーダーの役割を担うことを目標とする。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
16人、126千円
- 準備体操・整理体操の基礎(10月)
健康運動指導士による指導により「準備体操・整理体操の基礎」を実技にて学ぶ。
- ウォーキングの基礎(11月)
日本ウォーキング協会講師による指導により「ウォーキングの基礎」を講義・実技にて学ぶ。
- ウォーキングコースの作成(12月)
グループワークにより、参加者オリジナルのウォーキングコースを作成。
- ウォーキングの実践(1月～3月実施予定)
作成したウォーキングコースを実際に歩く。コースの先導、体操の声かけ等、参加者が主体的に実施する。

事業効果

- 町民オリジナルのウォーキングコースが作成できた。
- 自主的にグループでウォーキングをする動きが見られた。

その他

- 自主グループ化につなげることが課題。
- 20～50歳代の参加者が少ない。