

## 活動はありますか？

協議会が発足してから今年で 22 年目を迎えますが、これまで大きな事故もなく、多くの人に参加してもらえてうれしいです。また推進員になったことで、地域とのつながりが深まり、新たな仲間もできてよかったです。

## 推進員になったきっかけは？

会社員時代、定期的な運動をしていませんでした。定年を迎え広報紙に載っていた健康講座に参加し、面白いと感じたので、継続して運動しようと思い推進員になりました。

## 今後の目標は？

働き盛りや子育て世代、高齢の人たちが気軽に参加してもらえるようより地域密着型の活動をしていきたいです。そして地域での健康づくり活動がさらに盛り上がるとうれしいです。

一緒に楽しく活動しませんか？



可児市健康づくり運動普及推進協議会会長

きまたのりやす  
木全 教泰 さん



# で健康づくり

市では運動習慣を定着化し、いつまでも健康で暮らせる環境づくりを進めています。今回はその中の一つ「歩こう可児302」として、1回30分週2回のウォーキングによる健康づくりを紹介します。いつでもどこでも気軽にできますので、これを機会に健康づくりを始めてみませんか。

問合せ先 健康増進課

## 運動習慣の第一歩



市民に身近な運動の機会を提供する可児市健康づくり運動普及推進協議会の皆さんは、次のような活動を行っています。活動を参考にして、健康的な体づくりを始めてみましょう。

## ウォーキング大会

初めての人でも気軽に参加できる「歩こう可児302 ウォーキング大会」(5ページで案内)や、少し長めの距離を歩きたい人向けに「健康チャレンジウォーク」などを開催しています。また、長年活動してきた経験を生かして市内のウォーキングマップ(4ページ参照)を作成し、配布しています。



## 健康教室

市民の皆さんの健康づくりのきっかけになるようなさまざまな教室を春と秋に開催しています。運動する効果とポイントを楽しく学べます。

## パネル展

実際に歩いてみた市内の魅力ある景色や協議会の活動などを市内10カ所で開催します。

期間	場所
9/3(月)~9/13(木)	平牧地区センター
9/25(火)~10/4(木)	春里地区センター
10/14(日)健康フェア	文化創造センター・アーラ
10/15(月)~10/25(木)	中恵土地区センター
11/5(月)~11/15(木)	土田地区センター
11/19(月)~11/29(木)	桜ヶ丘地区センター
12/3(月)~12/13(木)	今渡地区センター
平成31年1/15(火)~1/24(木)	兼山地区センター
2/4(月)~2/14(木)	市役所
3/4(月)~3/14(木)	帷子地区センター

※展示は初日の午後から行います。

## 地域の活動の輪が 広がることで見守りや社会参加など 地域力の向上にも つながっています

### 長年の活動がたたえられました

可児市健康づくり運動普及推進協議会は平成28年に活動20周年を迎え、可児市功労者表彰を受賞しました。



各団体の詳細は市ホームページをご覧ください。

### 生涯学習 カホーラ

毎年春と秋に、可(カ)児市(チ)の歴史や自然に触れて、5kmをゆっくり歩(ホー)き、楽(ラ)します。



### 光陽台陽だまりの会

月1回、光陽台周辺に限らず、自然豊かな可児市周辺を歩きます。



### 大森台歩こう会

年6回、個人の体調や体力に合わせて30分程度のウォーキングを行います。



### 歩こう愛岐

毎月第1・3水曜に帷子地区を中心に、鳩吹山の麓など15コースを歩きます。



### 今渡台302

毎週火・金曜日に地元の川や鳥、花や木などの自然を楽しみながら歩きます。



### わかば302

毎週月・金曜日に歩きます。また毎年2回貸切バスで行く日帰りのウォーキングツアーも企画します。



各地域で元気に活動中  
302ウォーキング推進団体