

体を動かしてすこやかに

市民の皆さんや地域に健康づくりのための運動習慣を広める可児市健康づくり運動普及推進協議会。平成8年に発足し、今年30周年を迎えます。

## 可児市健康づくり運動普及推進協議会とは？

運動に関する知識の普及や運動する機会の提供などをボランティアで行っている団体です。ウォーキング大会や健康教室などを開催し、地域に健康づくりのための運動習慣を広めています。推進員は活動の企画・準備・運営をしたり、参加者と一緒にウォーキングや運動をしたりします。また、ウォーキングマップの作成や研修会も行います。

## 参加できる活動にはどんなことがあるの？

### ○ウォーキング・KANI



#### 次の開催予定

期日 ①2月27日(金) ②3月24日(火)  
時間 9時から(受付は9時20分まで)  
場所・距離  
①今渡地区センター(6.0km)  
②中惠土地区センター(4.0km)

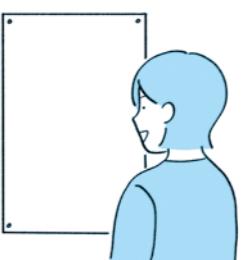
#### 30周年イベントを開催！

4月19日(日)のウォーキング・KANIに合わせて開催します。  
詳細は4月号を確認してください。

### ○楽しい健康教室



健康をテーマにした講演や実技を行う講座で、年に2回開催しています。軽スポーツや体操などのさまざまな運動を年5回開催しています。



## 他にはどんなことをしているの？

### ○ウォーキングマップ作成



市の名所・旧跡などを巡るウォーキングのルートマップを作成しています。新たに第4弾も作成中！



### ○研修会・親睦会

推進員の資質向上や親睦を深めることを目的に、年2回ほど行っています。

## 可児市健康づくり運動普及推進協議会30年の歩み

平成8年	協議会発足
平成10年	健康ウォーキングマップ作成
平成12年	10万歩健康チャレンジウォーク開始
平成13年	健康教室開始
平成14年	パネル展開始
平成24年	「10万歩健康チャレンジウォーク」から「健康チャレンジウォーク」に名称を変更
平成25年	歩こうかに302 ウォーキング開始
令和元年	ウォーキングマップ森・川と寺シリーズを作成
令和3年	ウォーキングイベントの総合名称を「ウォーキング・KANI」と命名
令和8年	協議会発足30周年



## 推進員として運動習慣を広めませんか？

### 新規推進員を募集

日 時 2月25日(水) 9時30分～11時30分  
場 所 子育て健康プラザ・マーノ  
内 容 協議会の概要説明、講座「ウォーキングを見直そう！！」など  
対 象 者 ウォーキングや仲間づくりに関心のある人  
申込方法 電話  
申込期間 2月11日(祝)～20日(金)



### 推進員として活動してみて



ウォーキングの参加者と一緒にゴールした時の「ありがとう」「お疲れさま」の一言で、すごく達成感を得ています。



可児市の美しき自然や文化財を背景に、元気な皆さんを撮影しようと十数年、共に歩かせてもらいました。これからも健康のために一緒に歩きましょう。

#### 講座に参加できなくても推進員になれます！

年齢問わず、随时募集しています。健康・仲間づくりに関心のある人、ボランティアしませんか。現在は22人の推進員が活動し、普及活動に努めています。一緒に、ワイワイ・ガヤガヤと楽しく運動し、健康になりましょう。