

報道関係各位		発信年月日	令和5年10月17日		
担当部課名		担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号	
福祉部健康増進課		健康増進課長 船林 康則	主任技師 河野 直子	(0836) 71-1814	
件名	ウォーキングイベント 紅葉を見に行こう！～川上地区ミステリーツアー！～の参加者を募集します。				
内 容					
スマイルエイジングにおける「運動」分野の取組として、ウォーキングの魅力を伝えるために、下記のとおりウォーキングイベントを開催します。当日の取材と周知をお願いします。					
記					
1	日時	11月2日（木曜日）9時30分～11時30分（受付開始9時15分） ※小雨決行、雨具等をご準備ください			
2	場所	川上会館（山陽小野田市厚狭4411）			
3	内容	・ウォーキングのミニ講座 「正しいウォーキングの方法～山道編～」 講師：山口県地域リハビリテーション支援団体 理学療法士 三戸洋（みと ひろし） ・ストレッチの実技、ウォーキング 「川上地区」をウォーキング（4km程度） ※今回のイベントは、市の地域活性化事業として川上地区の方の協力を得て開催します。また、市では、地域の健康づくりをすすめるための中心的な役割を担う健康推進員を養成しています。当日は健康推進員にも参加してもらい、市民と一緒にウォーキングを盛り上げていきます。			
4	定員	先着30名			
5	応募要件	市内在住、または市内在学・在勤で4km程度ウォーキングが可能な方			
6	費用	1,000円 ※参加賞あり（川上地区で作った新鮮なお野菜等詰め合わせ）			
7	申込方法	電話、窓口、オンライン 申込開始10月2日（月）申込締切10月27日（金）			
8	問い合わせ・申込先	健康増進課 電話 0836-71-1814			
9	持参物及び服装	運動できる服装、運動用シューズ、水分補給できるもの、帽子 スマートフォン（お持ちの方のみ）			
※スマイルエイジングとは					
市では、笑顔（＝スマイル）の源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていく（＝エイジング）「スマイルエイジング」に積極的に取組むことにより、「健康寿命の延伸」を目指してい					

ます。スマイルエイジングにおける「運動」分野では、「まずは、毎日プラス 10 分、プラス 1000 歩、歩こう」「毎日体を動かそう」を市民のチャレンジ目標としています。