

厚生労働省「通いの場全国フェスティバル」最優秀賞 受賞

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

ふれあいウォーキング



つながり作り

居場所作り

介護予防

料金 無料

申し込み 不要

年齢性別 不問

「ふれあいウォーキング」活動を通じて推進しています

「ふれあいウォーキング」は、以下の場所・時間で行っております。 ※活動は屋外で行います 天候・気温等でお休みすることもあります。

曜日	月	火	水	木	金	土				
時間	10:00	10:00 10:15	10:30	9:20 10:00	10:30	7:30				
場所	ローソン 春日部藤塚店 豊野支部	デイケア ぬくもり	コンパスウォーク 八木崎	武里団地 近隣公園	あすなるの郷 豊野支部	ぷらっと 広場	藤の牛島 駅前広場	グループホーム みんなの家 春日部花積	ローソン 春日部赤沼店 豊野支部	三本木 第1公園 豊野支部
住所	藤塚 2624-1	永沼 2229-1	粕壁 5626-1	大枝 89	銚子口 1133-1	粕壁東 1-10-18	牛島 1587	花積 108-5	赤沼 640-1	藤塚 1233-6
コーチ	春日部ロイヤル ケアセンター 染谷・木曾	デイケアぬくもり 松田	コンパスウォーク 松澤・袖山 佐間田	Camecame30 デイサービス おむすび 高松・佐藤	あすなるの郷 大場・新藤	いこい 神谷・庄本・石塚	リハビリコンパス 春日部 袴田	エスポワール 岩槻デイケア 蓮見	孝楽園 岡庭・矢田部	ゆりのき鍼灸 整骨院 小峰
電話	733-5771	747-2999	812-8175	884-8237	734-2828	753-3600	761-0001	793-3612	739-3222	733-2487

内容
ウォーキングの準備体操
ウォーキングフォームの確認
歩き方アドバイス など

※左の表中 豊野支部 の記載があるところは 「春日部市社会福祉協議会 豊野支部」 が主催



(月)10:00 ローソン藤塚店

2016年から始まった**元祖ふれあいウォーキング**です！
背骨や**股関節**が**柔らかく**使えるような準備運動や、**頭の体操**、**ウォーキング姿勢の確認**などを行っています。
気軽になることがあればお気軽にご相談ください！



春日部ロイヤルケアセンター
理学療法士 染谷・木曾
733-5771

(火)10:00 コンパスウォーク

ふれあいウォーキングを通して、皆様と**運動習慣**をつけていくこと、**体力向上**、**筋力向上**と一緒に**楽しみながら**出来たらと思っています。

PRコンパススマートでは、**ノルディックポール**を使って歩行を行います。何も持たずに行う歩行よりも**運動負荷が高く**、**関節の負担が少ない**といわれています。体力や、関節に不安を抱えている方でも無理なく運動ができます。



コンパスウォーク八木崎
松澤、袖山、佐間田
812-8175

(水)10:30 あすなろの郷

ウォーキングは、どんな方にも**簡単に始められる**ものです
人生100年時代、いつまでも御自分の足で生活をしてほしい——。皆さん、**「からだのための知識」**と一緒に深めながら体操をしませんか？
ぜひ**歩く前の充実した時間**を。お気軽に参加して下さい♪



あすなろの郷
ウォーキングインストラクター
按摩・マッサージ・指圧師
大場・新藤
734-2828

(木)9:20 ぶらっと広場

健康的な生活には体だけでなく心の元気も大切です。
ぶらっと広場では運動で**体を元気に**するだけでなく、地域の方同士の**交流の輪**が広がり**心も元気**になる場になりたいと思っています。

体力に不安がある方もお気軽にご参加ください。
リハビリ専門職が優しくアドバイスいたします！
みなさんと運動を楽しみましょう♪



いこい
神谷・庄本・石塚
753-3600

(木)10:00「藤の牛島」駅前広場

ウォーキングは、**始めやすく**、**続けやすい運動**です！
「健康維持」や「ダイエット」など様々な**効果のあるウォーキング**と一緒に始めませんか？効果のあるウォーキングのやり方や、**楽しく続ける秘訣**をアドバイスします。
お気軽にご参加ください！



リハビリコンパス春日部
ウォーキングインストラクター
歩き方インストラクター
理学療法士 袴田
761-0001

(金)10:30 ローソン赤沼店

女性スタッフ2名が、元気いっぱい担当させていただきます！

【特典♪♪】

①**スタンプカード**で「エール(孝楽園オリジナル通貨)」を貯め、**景品と交換**ができます。

②第4週のふれあいウォーキング終了後には「**青空ふまねっと(※)**」を実施しています。

※「ふまねっと」とは…
足の運び + 手拍子など、「デュアルタスク(二重課題)」の運動もできるため「**認知症予防**」にも効果があります。



孝楽園
岡庭・矢田部
739-3222

(月)10:00 デイケアぬくもり

ウォーキングは**心肺機能の強化**や**骨の強化**等、様々な効果があります。

良い姿勢でウォーキングができる様に一緒にストレッチや体操を行いましょ。皆様の**健康作りの第一歩**をサポートさせていただきます。

お気軽にご参加ください!!



デイケアぬくもり
理学療法士 松田
747-2999

(火)10:15 武里団地近隣公園

武里団地近隣には、保育園・幼稚園・小学校も多く、幅広い世代の方が暮らしています。この場所が**幅広い世代の交流**ができる**安心・安全の場所**になればと思っています。ウォーキングを通し**体力向上**はもちろん、**食を通して健康**になれるワンポイントアドバイスもさせていただきます。

お気軽にご参加下さい♡

カメカメサマル
came came30 高松
デイサービスおむすび 佐藤
884-8237



	月	火	水	木	金	土
7:30						三本木第1公園
9:20				ぶらっと広場		
10:00	ローソン藤塚店/デイケアぬくもり	コンパススマート		藤の牛島駅前広場/みんなの家春日部花積		
10:30		武里団地近隣公園	あすなろの郷		ローソン赤沼店	
11:00						

活動の様子は、こちらのQRコードを読み取ってご覧下さい



(木)10:00 グループホーム
みんなの家春日部花積

ウォーキングは気軽に楽しく**長続きできる運動**です。
健康を通して**未来を変えていく魅力**を一緒に体感してみませんか？
からだのしくみや働きについてのアドバイスも行ってあります。

皆様のご参加心よりお待ちしております。



エスポワール岩槻デイケア
理学療法士 蓮見
048-793-3612

(土)7:30 三本木第1公園

週末は早起きして**爽やかな時間を一緒に**過ごしませんか？
陸上競技のトレーナーとして『**走る**』為の指導をしている専門家が、『**歩く**』についてわかりやすくアドバイスします！

女性も男性も『**美しく健康に**』そして活気溢れる生活をみんなで作っていきましょう♪
参加者様のレベルに合わせてアドバイスしますので、お気軽にご参加下さい。



ゆりのき鍼灸整骨院
日本陸上競技連盟トレーナー
鍼灸師
柔道整復師
小峰
733-2487