

2008  
5月17日  
スタート!

## ラジオ体操とウォーキングで健康づくり

～がばい健康 ラジ&ウォーキングでキックオフしました。～

### ■事業概要

市民が継続的な健康づくりを実践できるように、**ウォーキング自主活動**に、手軽なラジオ体操とスタンプラリーを取り入れた「**ラジ&ウォークスタンプラリー**」を実施し、手軽に出来る健康づくり運動の輪を広げ、市民の自主的な健康づくりを支援します。

また、この活動の夏休みの取り組みとして、「**夏休みラジオ体操に参加し、朝食を食べよう!!**」プロジェクト」を地域とともに展開します。

### ■具体的展開

#### I ラジ&ウォーク スタンプラリー

ウォーキングは気軽に始められる運動のひとつです。

『一人ではなかなか続かない』という方も仲間と一緒に楽しみながら歩く機会を増やすため、ラジオ体操とウォーキングのスタンプラリーを5月17日から開始しました。

ラジオ体操だけの参加にも1ポイントが付く、スタンプラリーです。「継続は力なり！」できることから始めることが大切です。

市内11カ所で自主グループが活動しています。スタンプラリーは自主グループ活動場所で参加できます。

#### 【実施会場】

コース(km)	集合場所	開催日	集合時間	コース(km)	集合場所	開催日	集合時間
ひょうたん島 (6)	ほほえみ館	毎月第1月曜日	10時	兵庫(5)	兵庫公民館	毎週水曜日	9時30分
城内公園 (6)	県立美術館前	毎週月曜日	10時	神野公園 多布施川 (7)	神野公園 トンボ池西	毎月第1・3 木曜日	5月～9時30分 11月～10時
金立 (7・5)	金立公民館	毎週月曜日	9時30分	蛸多布施川 (8)	神野公園 東側駐車場	毎月第2・4 木曜日	6月～9時30分 10月～10時
開成多布施川 (8)	神野公園 東側駐車場	毎週火曜日	6月～9時30分 10月～10時	日新(5)	日新公民館	毎週金曜日	10時
勸興(5)	勸興公民館	毎週火曜日	10時	徐福(9)	北川副公民館	毎週金曜日	9時30分
循誘(4)	循誘公民館	毎月第2・4 火曜日	10時				

## Ⅱ 自主ウォーキンググループの育成

5月9日から「にこにこ歩きんぐ教室」を本庄地区で開催。5回の教室終了後は、教室参加者と健康ひろげ隊が中心に、本庄地区のウォーキング自主グループとして活動する予定です。

## Ⅲ 「高木瀬校区ウォーキング・ラジオ体操」参加者募集!!

高木瀬校区でも「ラジオ体操とウォーキング」で健康で快適な生活を送るため、初めて高木瀬校区ウォーキング自主グループが結成されます。

- ◇集合場所 高木瀬公民館
- ◇日 時 平成20年5月22日（木）午前9時30分～  
※以降 毎週木曜日 午前9時30分から
- ◇参加費 無 料
- ◇活動内容 出発10分前集合  
ラジオ体操やストレッチで準備運動  
ウォーキング出発！～自分のペースで歩きます。～  
ゴール後クールダウン

## Ⅲ 「夏休みラジオ体操に参加し、朝食を食べよう!!」プロジェクト

市民の皆様に毎日手軽に継続できる健康づくりのメニューとして、ラジオ体操とウォーキングを組み合わせたスタンプラリーのキックオフを「がばい健康 ラジ&ウォーク」宣言し、これを契機に、関係団体の方々との連携を図りながら、このラジオ体操を佐賀市全体の取組みに広げていくため、今年の夏休みに「夏休みラジオ体操に参加し、朝食を食べよう!!」プロジェクトを展開します。

- ◇目 的 「夏休みラジオ体操」に、親子での参加を促すとともに、地域の大人たちが参加することで、子どもたちと大人の交流を図るとともに、朝ごはんを家族で食べる機会づくりを行うことにより、健康づくりと食育の推進を図ることを目的として、事業に取り組む。
- ◇期 間 平成20年7月21日から8月31日までの期間中
- ◇実施場所 各地区の夏休みラジオ体操会場
- ◇内 容 1) 毎年各地区で夏休みに開催されている「夏休みラジオ体操」に子どもたちと共に参加しよう。  
2) 朝ごはんを家族で食べよう。