

# 気軽に参加できる、健康づくりウォーキング教室

江田島市の各地域を舞台に、毎月、楽しくウォーキング！  
 例えば、「今が盛りの花を見ながら歩く」「史跡など歴史のある場所を巡る」「ごみを拾い、街をきれいにしながら歩く」など、月1回、テーマを決めて歩きます。一年間継続して参加すると、皆勤賞（景品）のプレゼントもあります！  
 いつもと違った景色を見渡しながら、私たちと一緒に歩いてみませんか？



1 寶持寺の歴史について学びました。 2 中町地区でのゴミ拾いウォーキング。 3 テレビCMや映画のロケ地で有名な天狗岩に登りました。 4 令和3年度健康づくりウォーキング皆勤賞の皆さん。

## 参加者の声 (江田島町在住)

—参加のきっかけは？  
 仕事をやめて、家でダラダラするのも…と思い、昨年5月から参加しています。

—参加してみたの感想は？  
 市内のいろいろな場所を歩くので、初めて知る場所も多く、参加された方と話をしながら歩くので、とても楽しいです。しんどいなと思う日もありますが、参加した後楽しかったと思えるのと、「歩いたぞ」という達成感が得られるので、しんどい日も、結局、参加して歩いています（笑）。

—最後に一言！  
 令和5年度も一年間、自分の健康づくりと景品をもらえるように、頑張って歩きます！

### 令和4年度の参加状況

実施月	参加人数
5月	49人
6月	47人
7月	34人
10月	44人
11月	38人
12月	31人
1月	31人
2月	38人
合計	312人

4月・9月は雨天のため、8月は暑さのため中止

# えたじまを歩こう！ 健康づくりウォーキング教室

春です。  
 暖かくなってきたので、  
 運動を始めてみませんか？

☎ 保健医療課  
 ☎ 0823-43-1639



ウォーキング教室に参加した皆さん。この日は沖美町の鹿田公園や入鹿神社、イチゴ農園を巡り、約3km歩きました。



みなさん、こんにちは！  
 江田島市運動普及推進協議会長の大井です。運動普及推進員は、運動を通して健康づくりを推進するボランティアです。今回は、私たちが月1回、第4火曜日に行っている「健康づくりウォーキング教室」を紹介します！

**寒** い時期は、部屋にこもり、運動不足になりがちですが、暖かい季節になると、外に出て運動したいと思う方も多いのではないのでしょうか。  
 今回は、そんな暖かい季節に、体に負担をかけ過ぎず、手軽に行えるおすすめ運動「ウォーキング」を紹介します。