

# とよおか元気あっぷフェスタ 2010を開催



市では、長野オリンピックスキージャンプ代表の荻原次晴さんを迎え、昨年から推進している「歩キング(歩くこと)による健康づくり」をまちじゅうで盛り上げていくために、「やってみよう!歩キング」をテーマに開催します。さまざまな「歩キング」の取組みの紹介や、健康に関する体験・展示などを予定しています。楽しく、歩キングに参加してみましよう。

▽日時 7月4日(日)午後1時～4時30分

▽場所 総合体育館(大磯町)

▽定員 500人

▽内容

①歩キングセレモニー

健康川柳優秀賞の表彰、歩キングダンス優秀賞の表彰・発表、朝ごはんレシピコンテストの表彰

②講演会

・テーマ 「次晴流!健康であるためのすすめ」(実技を交えた講演です)

・講師 荻原次晴さん

③体験・展示コーナー

体組成計による体年齢測定や血管年齢測定、歩キングコースの紹介などのコーナーを開設します。



▲荻原次晴さん

▽入場料 500円(当日券800円)、小学生以下無料

※前売りは、先着順とし、定員に達した場合、当日券の販売はありません。

▽一時保育 一時保育(1歳半)就学未満)を希望の方は、6月21日(月)までに、チケット販売窓口で申し込みください。

▽チケット販売開始日 5月7日(金)

▽チケット販売・問合せ 健康増進課 ☎24-1127

または各総合支所市民福祉課

## 歩キングダンス募集

市が推進する「歩キング」をさらに広めるため、歩キングチームソング「Let's歩キング」に合わせた大人向け・子ども向けのダンスを募集します。健康的で楽しいダンスをお待ちしています。



▽募集数 大人向け5組、子ども向け5組の計10組(先着順)。

▽応募資格

・メンバーのどなたかが市内在住または在勤であること  
・ビデオ・DVDなどでダンスのデモンストレーション映像を提出できること  
・優秀作品に選出の場合、7月4日(日)の「とよおか元気あっぷフェスタ2010」に参加できること

▽応募・選考方法

・応募用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送、またはファックスで応募ください。応募後に、ダンスのデモ映像を作成し、6月9日(水)までに提出ください。

・応募されたビデオ・DVDなどの映像をもとに選考委員会にて審査し、優秀作品を決定します。

▽募集期間 4月26日(月)～5月14日(金)

▽注意事項 振付けは複数的人数でお願いします。なお、チームソングCDは、健康増進課で配布します(市ホームページでも視聴できます)。

※詳細は、健康増進課または各総合支所窓口(設置の応募チラシをご覧ください。市ホームページからもダウンロードできます)。

▽表彰 優秀作品の「大人向け」と「子ども向け」各1組は、「とよおか元気あっぷフェスタ2010」で表彰を行うとともに、ステージで発表していただきます。

▽応募・問合せ 健康増進課 ☎24-1127 FAX 24-9605

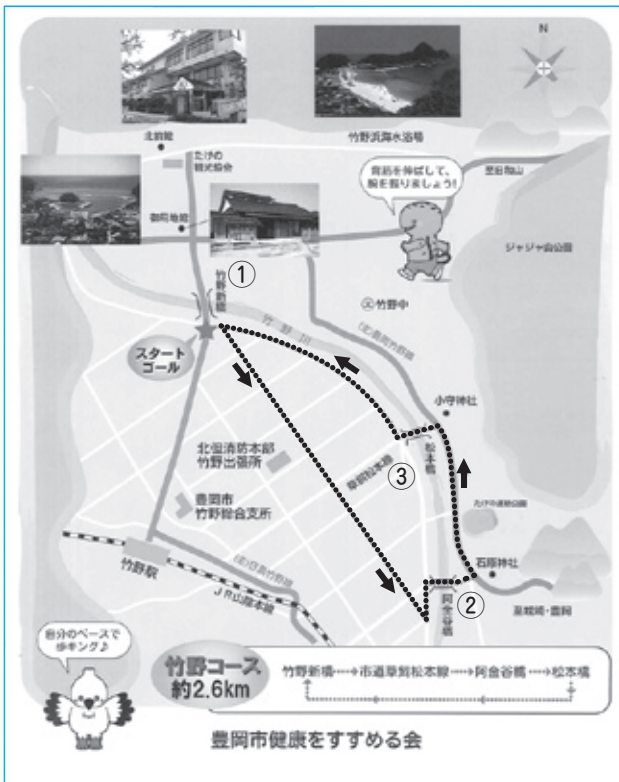


# 歩キングコースをモニターさんが紹介します

## ～第1回竹野コース～

市では、昨年度から歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。その取組みの一環である歩キングマップから、各地域のコースを6回シリーズでモニターさんが紹介します。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



竹野コース  
モニターさん

### ① 竹野新橋

農繁期は、車の通行が多くなるので、注意が必要です。初夏には、稲穂がそよ風にゆれる田を一面に眺めることができ、稲刈りの時期には、稲の香りで食欲をそそられます。毎日歩くことで、米作りの過程を知ることができます。水路には、メダカやタニシなどを見ることができ、子どもたちがタモで取りにきています。新橋から阿金谷橋へ続く道路沿いの水路には、竹野川からコイが迷い込んだりします。

### ② 阿金谷橋

春には、ウグイスの鳴く声を聞きながら歩けます。阿金谷橋と松本橋近くでは、日によつては、早朝に野菜や花の朝市が出ています。夏から秋にかけては、サギの姿を見ることがもできます。また、竹野川ではカモの群れを、浅瀬にはサケやアユも見られます。

### ③ 松本橋

春は八重桜の並木道ができ、車が入って来ないので花見もできます。歩きやすく整備されているので、ウォーキングや散歩をしている人が多く見られます。河原の小枝にはウグイスの姿もあり、桜並木から賀嶋山が望めます。



### みんなの健康山柳

健やかに 家族で歩く  
この至福  
凜子

※とよおか健康川柳優秀賞より

### モニターの声

吉田富子さん(64歳)

2年前から歩き始め、10分しか歩けなかったのが、今では1時間歩けるまでになりました。肩こり、頭痛が解消し、よく眠れるようになり、体力にも自信がつかまりました。毎日同じ場所を歩いても、日々変わる風景に新しい発見があります。

増田義弘さん(69歳)

人の勧めで歩くことを始めました。体重が6キログラム減り、ベルトがゆるくなりました。周囲からもスッキリしたと言われ、便秘も解消しました。鳥や動物の姿で季節を感じることもできます。

伊藤奎一郎さん(73歳)

「自分の健康は自分で守る」を基本に生活の中に歩くことを組み込んでいます。健康に自らが留意すれば、そのことが健康な社会づくりに貢献できると思います。一度、自分の歩くコースを見つければ、気軽に自然の中を散策してみませんか？