

名称等	ノルディックウォーキングイベントを開催します！		
実施日時	令和2年7月20日（月） 9時30分～11時30分 ※雨天の場合は翌21日（火）または翌々日22日（水）に順延。		
場所	千本浜公園 ～ 千本松原 千本浜公園 八角池（千本浜公園バス停前）スタート		
担当	市民福祉部 長寿福祉課 直通 055-934-4835 内線 3126・3134		

## 1 内容

例年50名ほどが参加し、ノルディックポールを使い、千本松原の景色を楽しみながら約3.2kmを歩くイベントです。今回は市内に住む65歳以上の23名が参加します。今後自主継続ができるよう、初心者の方にもわかりやすくノルディックウォーキングの効果や基本的な歩き方などを講師がお教えします。

## 2 目的・理由

バランス感覚が落ちている高齢者や足腰に不安を抱えている人でも、2本のポールを使用することで足腰への負担が少なく安全に運動できるため、このイベントを機に日頃からできる運動方法を身につけ、介護予防の推進を図ることを目的としています。

## 3 影響・効果

新型コロナウイルスの影響で行動内容やその範囲に制限がかかっている中、新しい生活様式のもと、運動をしたり社会参加をすることで、参加者やその家族、友人などの介護予防の意識向上を期待しています。

## 4 特徴

### (1) ノルディックウォーキングの特徴

北欧発の新しいウォーキングスタイルとして日本でも人気が高まっています。「いつでも、どこでも」手軽に始められるうえ、通常のウォーキングよりも全身運動効果が高く、生活習慣病予防、体力づくり、ダイエット等にも効果があることから世界中で年齢を問わず親しまれています。市内にも自主グループがいくつかあり、幅広い世代の方が参加しています。

### (2) 長寿福祉課主催、今年度初のイベント

新型コロナウイルス感染症拡大防止により、当課の主催する介護予防に関する講座や教室が中止となっていましたが、このイベントが感染症対策をとりながら実施する初めてのイベントとなります。

## 5 その他

取材をご希望の際は、場所や雨天時の順延についてご案内いたしますので、7月17日（金）15時までに担当までご連絡ください。