



健幸都市モデル地区の取り組みと歩きたくなるまちづくりについて掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎ 健幸都市づくり課 健幸都市推進係 ☎ 575-1146

かけだ健幸フェスティバルが開催されました

11月23日に開催されたかけだ健幸フェスティバルには約200人が参加しました。当日は肌寒い天気となりましたが、会場の霊山中央交流館や商店街には多くの人が集まりました。

なすびさんと掛田のまちをウォーキング！

講師としてタレントのなすびさんを迎え「自然と共に生きることで身も心も健康に～エベレスト挑戦で学んだこと～」と題した講演が行われました。講演では「健康を維持することは大事だがとても難しい。登山も同じで一人ではできない。周りの人と声を掛け合ってみなで取り組むことが必要。」と伝えていました。講演後は、なすびさんと参加者が掛田をウォーキングで巡りました。

ウォーキングの参加者は、掛田の美味しいものを食べつつ、楽しく会話をしながらウォーキングを楽しんでいました。同時に、商店街で買い物をすると500円分のスタンプシールがもらえるスタンプラリーも行われ、商店街のにぎわいの創出につながりました。



なすびさんと楽しくウォーキング

健康遊具を活用しましょう

市では、歩きたくなる公園整備事業として、公園や広場に健康遊具を設置しています。健康遊具とは、気軽に筋トレやストレッチができる遊具です。冬は気温が下がり外出を控えてしまいがちですが、体温を維持しようと基礎代謝が高くなるため、運動効率が最も高まる季節です。近くの公園を巡りつつ、健康遊具を活用して運動してみたいかでしょうか。

健康遊具設置公園・広場

○保原地域

保原総合公園

ふみいたストレッチ

ステップ

背のばしベンチ

腹筋ベンチ

脇ストレッチベンチ

※保原地域は3月までに新たに5カ所へ設置予定



公園内でウォーキング、筋トレやストレッチも（保原総合公園）

○梁川地域

下割田公園 背のばしベンチ、腹筋ベンチ

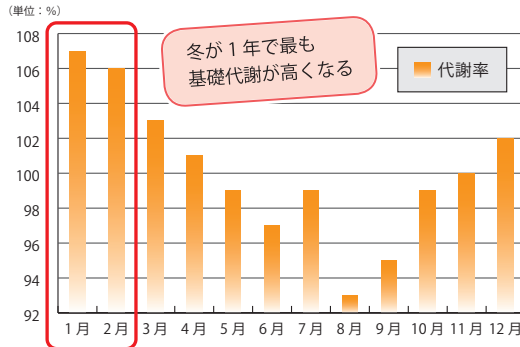
梁川駅前児童公園 腹筋ベンチ、脚のばしステーション

広瀬町公園 背のばしベンチ、脇ストレッチベンチ

梁川美術館 うであげアーチ

希望ヶ丘中央公園 背のばしベンチ、脇ストレッチベンチ

▼基礎代謝の季節変動（出典：厚生労働省 HP より）



○月館地域

ひろせふれあい広場 腹筋ベンチ、うであげアーチ

○霊山地域

西裏（掛田駅前）ポケットパーク

背のばしベンチ、脚のばしステーション

中町ポケットパーク

背のばしベンチ、ダブル踏み台昇降

岡（りんどう通り）ポケットパーク

背のばしベンチ、脇ストレッチベンチ



背筋を伸ばすストレッチができる（りんどう通りポケットパーク）