

# 健康づくりが取り持つ 笑顔の絶えない 岩野田づくり

【最初に取り組む行事】

【テーマ】 心も体もリフレッシュ **“ウォーキング”**で 健康・ふれあい・助け合い

## ★ 気軽に参加できる『健康ウォーキング』の企画

- ☆ 多くの方々が鳥羽川・末洞川堤防や、百々ヶ峰、眉山周辺等をウォーキング
- ☆ 朝のウォーキング、夕方のウォーキング、休日のウォーキング、自分に合ったウォーキング
- ☆ 健康ウォーキングで笑顔のあいさつ “おはようございます！” “こんにちは！”
- ☆ 毎月第 3 日曜日は『健康ウォーキングサンデー』（推奨コース提示）  
中継ポイント(公民館等)で健康チェックとお茶のサービス(ふれあいサロン)
- ☆ 「あいさつ」や「ふれあい」から交流、まちづくりに理解と協力を！
- ☆ ウォーキングで環境美化、公民館や公園利用で環境美化、笑顔で清掃活動
- ☆ 保・幼・小・中・高校生とのあいさつ、ウォーキングしながら通学路に出向き笑顔で声かけ！
- ☆ 岩野田の危険箇所を調べながらウォーキング、災害に備えましょう！
- ☆ 岩野田の歴史・文化遺産や神社、寺めぐりウォーキング、楽しく地元の学習！

【参考】高齢者(65歳以上)14,000人の調査:運動・栄養効果で死亡率32%低下、+社会参加で51%低下

健康ウォーキングで ふれあい、絆を深め、笑顔の絶えない 岩野田づくり！

体の健康

頭(心)の健康

心の健康

家庭

職場

家庭

児童館

幼稚園  
保育園

ふれあい

高校

福祉施設  
包括センター等

公民館  
集会場

ふれあい

交流

小学校

中学校

ふれあい

協力企業  
JA等

講座

サロン・喫茶

スポーツ大会

ふれあい

祭り行事

寺・神社

畜産センター

鳥羽川

公園

薬大跡地利用

環境美化

眉山

ウォーキング

歴史的遺産

末洞川

ハイキング

神仏温泉  
ふれあいの森

百々ヶ峰

ふれあい

東海自然歩道 山紫水明・自然豊かな岩野田 東海自然歩道