



区報あき
9.1号

P7・P8編集・安芸区役所区政調整課
〒736-8501 安芸区船越南三丁目4-36
☎821-4903 ☎822-8069



広報ひろしま
市民の市政

広島市安芸区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/>



安芸区公式

Facebook

<https://www.facebook.com/hiroshimashiakiku>

楽しくウォーキングを始めませんか？

ウォーキングは手軽に始められ、生活習慣病の予防やスタミナ向上、ストレスの解消など、心身の健康づくりに良い効果がたくさんあります。

この秋は、運動習慣を見直してみませんか？

岡地域支えあい課(☎821-2809、☎821-2832)



瀬野川健康ウォーキング 織田幹雄スクエア～安芸区スポーツセンター

瀬野川河川敷を舞台に海田町と共催で健康ウォーキングを実施します。
ゴール地点では子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。

日10月4日(土)

場織田幹雄スクエア前(海田町中店8-24)

※駐車場はありません。公共交通をご利用ください。

申所定の申込用紙が区HP内の申込フォーム(右下二次元コード)で、9月30日(火)まで。
申込用紙は、地域起こし推進課か地域支えあい課などで。先着250人(電話での申し込み不可)

岡地域起こし推進課(☎821-4904、☎822-8069)



区HP ページ番号

1039730



時間	内容	場所
9:10	受付	織田幹雄スクエア (海田町中店8-24) ※手話通訳者を配置
9:30	開会式 ウォーキング講習	
10:00	河川敷ウォーキング(4 ^{キロ}) (ノルディックウォーキング可)	
10:15～12:30	健康応援ブース ニュースポーツ体験 お楽しみ抽選 など	区スポーツセンター

三世代で参加しました！

他の参加者とも仲良くなり、声をかけ合いながら楽しく歩けました。子どもたちも無理なく歩くことができ、ゴール地点のイベントも楽しかったです♪
【令和6年度の参加者より】



ウォーキング講習 講師 健康運動指導士・大背戸まりこ氏



ウォーキングによる痛みなどのトラブルを防ぐためには、準備体操と整理体操が大切です。
熱中症予防のためこまめな水分補給を行いながら、みんな楽しく歩きましょう。

健康ウォーキング講座

区区内在住で医師により運動を禁止されていない人

場区総合福祉センター

持飲み物、タオル、いきいきポイント手帳など

申電話で、10月13日(祝)までに。先着30人

岡地域支えあい課(☎、☎上記)

日程	時間	内容
11月5日(火)	14:00～15:30	ウォーキングの姿勢について学ぼう！
11月12日(水)		ウォーキングのための体づくりを学ぼう！
11月26日(水)		実際にみんなで歩いてみよう！

ウォーキング認定制度

ウォーキングに取り組み、一定距離を歩いた人を対象に「認定証」と「広島広域都市圏ポイント」をプレゼントしています。健康のためにウォーキングを始めませんか？

市HP ページ番号

1010124



ウォーキンググループに参加してみよう

仲間と一緒に歩いて、ウォーキングを楽しみませんか？

区HP ページ番号

1007781



グループ名	活動頻度	活動時間	活動拠点
あき万歩会	月1回 (第3金)	活動内容による (雨天中止)	広島市近郊
あきく魅力探検隊	月1回 (第1土)	8:30～15:00	区内
矢野ウォーキング会	月2回 (第2・4金)	10:00～11:30 (雨天中止)	矢野公民館
瀬野川歩こう会	月1回 (第4金)	9:00から	中野公民館
海田・船越歩こう会	月2回 (第2・4水)	9:30から (雨天中止)	区総合福祉センター 海田町保健センター
矢野南歩こう会	週1回 (毎週金曜)	8:30～9:30 (雨天中止)	矢野南会館
阿戸歩こう会	月1回 (第2水)	9:30～11:30 (雨天中止)	阿戸公民館
スカイウォーキング会	月1回 (第2水)	13:30～15:30 (雨天中止)	瀬野駅北口
かわせみウォーク	月2回 (第1・3月)	14:00～15:00	区スポーツセンター
矢野を歩こう会	月2回 (第2・4火)	10:00～11:30	矢野出張所

健康ウォーキング推進者として活動しませんか？

市が実施する健康ウォーキング講座や教室などを受講した人で、健康ウォーキングを地域で推進するための活動に賛同して登録されると、健康ウォーキング推進者となります。

主な活動として、市で実施する健康ウォーキング教室などで、一緒に歩いたり、健康ウォーキングの効果や楽しさを周りの人に教えたりしています。

ウォーキング推進者の北村恵美子さん



ウォーキング大会やウォーキング講座で、参加者の皆さんと一緒に四季折々の景色を楽しみながらウォーキングを続けています。

一緒にウォーキングを始めませんか？