

第7回瀬野川健康ウォーキング実施要領

1 目的

安芸区及び海田町の魅力資源のひとつである瀬野川について、身近な川への市民の愛着と環境保全意識の高揚を図るとともに、河川敷を身近な健康づくりの場として紹介し、手軽なウォーキングを日常生活に取り入れ、生活習慣病の予防など健康づくりに取り組むようウォーキング大会を開催する。

2 日時

令和元年9月28日(土) 8:30~12:00

※ 当日、午前5時50分台のNHK総合テレビの気象情報(気象庁発表)により、広島市または海田町に大雨・洪水・暴風いずれかの警報が発令されている場合は、大会自体を中止する。

※ 雨天や増水の場合、河川敷ウォーキングは中止し、ウォーキング講習、健康相談コーナー、抽選会などを海田公民館で実施する。

3 場所

海田公民館、瀬野川河川敷

4 主催等

(1) 主催

海田町、広島市(安芸区)、公益財団法人広島市スポーツ協会(安芸区スポーツセンター)

(2) 協力

海田町スポーツ推進委員協議会、海田町公衆衛生推進協議会、海田町食生活改善推進協議会、広島市学区体育団体安芸区連合会、安芸歯科医師会、安芸区健康ウォーキング推進者、安芸区スポーツ推進委員協議会、中野地区公衆衛生推進協議会、株式会社オール・オン・スポーツ、瀬野川を活かそうプロジェクト

(3) 協賛(予定)

安芸農業協同組合、Aコープ中野店、株式会社エブリイ、株式会社タカキベーカーリー、株式会社にしき堂、広島海苔株式会社、株式会社プレひまわり(スーパードラッグひまわり)、株式会社ユアーズ

5 参加対象者

コースを自力で完歩できるひと。(※ 小学生以下は保護者同伴のこと。)

※ ただし、医師により運動を禁止されている人を除く。

6 参加費

100円(傷害保険料。当日、受付にて徴収)

7 申込受付

(1) 令和元年9月1日(日)から9月24日(火)まで、安芸区役所地域起こし推進課・健康長寿課、海田町保健センター、安芸区スポーツセンターで事前受付を行う。

(2) 所定の申込用紙により、当日受付も行う。

8 その他

本事業は、「高齢者いきいき活動ポイント」及び「広島広域都市圏ポイント」の対象事業である。

1 当日のスケジュール

項目	時間	場所	内容
受付	8:00～	海田公民館駐車場	参加者受付、資料・早期申込者景品配布 (※受付後、希望者の方に血圧測定を実施)
ウォーキング 講習	8:30～	海田公民館 1階大ホール	主催者挨拶 講師紹介 健康運動指導士による基本的な歩き方とウォーキングの効果についての講習・実技指導
河川敷 ウォーキング	9:20～	瀬野川河川敷等 ＜スタート・ゴール＞ 海田公民館	・クイズ(スタンプラリーポイント)を設置 ・記念撮影ポイント(畝公園)
(希望者) ノルディック・ ウォーク	9:30～	(ノルディック・ウォーク講習は海田公民館 駐車場で実施)	希望者は、ウォーキング講習後、簡単なノルディック・ウォークの講習を受けて、ノルディック・ウォークにより瀬野川河川敷をウォーキングする。
ゴール	10:30～11:30		・完歩証の配布 ・バルーンアートの配布
健康相談・ スポーツ体験 コーナー	10:30～12:00	海田公民館 1階大ホール	・協賛品を景品したおたのしみ抽選会の実施 【スタンプラリーポイント設定コーナー】 ・ニュースポーツ体験、血圧・血流測定、血管年齢測定、脳年齢測定、ストレスチェック、健康相談、健康展

2 その他

- (1) 参加賞(タオル・記念シャーペン・協賛品(お菓子など))及び「海田の水」の配布
- (2) スタンプラリー参加者への景品プレゼント
- (3) ゆるキャラの参加
 せのっぴー(安芸区瀬野)