



科学的根拠に基づくウォーキング方法 「はままつ健幸歩き」の紹介と体験会の開催について

浜松市は人生100年時代を見据え、「予防・健幸都市」の実現に向け、行政と医療機関や民間企業等との連携による浜松ウエルネスプロジェクトを推進しています。

浜松ウエルネスプロジェクトの推進組織の一つである浜松ウエルネス推進協議会では、市民の皆様のご健康寿命の延伸を目的に、浜松市リハビリテーション病院、社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部、浜松市の三者で、科学的根拠に基づくウォーキング方法「はままつ健幸歩き」を考案しました。

このウォーキング方法は、歩行により脚の力を鍛えて日常生活動作能力を維持することをコンセプトとし、実践することで、筋力増強やダイエット、認知症予防などの効果が期待できます。

「はままつ健幸歩き」を市民の皆様に広く周知し、効果的なウォーキングを多くの方に実践していただきたいため、この度体験会を開催いたします。

記

～「はままつ健幸歩き」について～

コンセプト:歩行により殿筋群や大腿四頭筋など脚の力を鍛えて日常生活動作能力の維持をする。

キャッチフレーズ: **はやく！おおまた！まいにち！つづけて！健康に！**

歩き方のポイント: は「速歩き 太ももしっかり 後ろまで」

ま「曲げている 肘も大きく 後ろまで」

ま「まっすぐに 背筋を伸ばして 前を見る」

っ「つま先で いつもより強い 踏切を」

期待される効果: 筋力増強効果、ダイエット効果、体力増強効果、認知症予防効果

【「はままつ健幸歩き」体験会開催概要】

日時: 令和3年10月7日(木) 14:00～15:30

会場: 高台協働センター体育館(浜松中区和合町58-30)

定員: 30名(事前申込必須・申込者多数の場合抽選)

対象: 浜松市民(すでにウォーキングに取り組んでいる方やこれからウォーキングを始めたい方)

講師: 浜松市リハビリテーション病院 理学療法士

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部 健康運動指導士

内容: ①講義「歩行の重要性」

②ストレッチ、軽い筋トレ

③はままつ健幸歩き、インターバル速歩

④運動指導前後の歩行チェック

※裏面あり



申込方法：以下のいずれかの方法で申し込みをしてください

- ・ E-mail 「wellness@city.hamamatsu.shizuoka.jp」宛
 - ・ 電話 「053-453-6140」（はままつ健幸歩き体験会担当）宛
 - ・ FAX 「053-453-6133」（はままつ健幸歩き体験会担当）宛 ※様式自由
- ＜お伝えしていただきたい事項＞（メール本文や FAX 用紙にご記載ください。）

① お名前（フリガナ）、②年齢、③住所、④電話番号、⑤団体名(所属団体がある場合)

申込締切：令和3年9月30日（木）17：00まで

申込者多数の場合、抽選結果は10月4日（月）までに事務局から連絡をいたします。

主催：浜松ウエルネス推進協議会