
仲間とともに・・・ウォーキング生活はじめませんか

～閉じこもり予防啓発ウォーキング大会 参加者募集～

高齢者が閉じこもらず、仲間とともに健康で生きがいをもち、いきいきとした生活を送ることは、うつ病の予防にもつながります。

そこで、健康づくりや外出のきっかけづくりにもなる「ウォーキング」の普及を図るとともに、各市町村老人クラブ連合会で行っている、自殺予防の取り組み（ひとり暮らし高齢者等の社会参加、外出支援を推進するための「社会参加促進事業」）を、広く一般県民にも紹介するため、「閉じこもり予防啓発ウォーキング大会」を、来る3月12日（火）徳島市の徳島市中央公園（旧徳島城跡）で開催することになりました。

どなたでも参加でき（無料）、当日は県ウォーキング協会による「正しい歩き方」についての講習会もあります。コースは公園内の城山を周回、その際に「閉じこもらずに、仲間と一緒に外へ出て歩きましょう」といった趣旨の呼びかけ等を行う予定です。

参加の希望がありましたら、老人クラブ会員の方は、所属の市町村老人クラブ連合会へ、一般の方は県老人クラブ連合会までお申し込みください。

詳しくは別紙チラシをご覧ください。



仲間とともに・・・ウォーキング生活はじめませんか？



閉じこもり予防啓発

高齢者ウォーキング大会

日時 平成25年3月12日（火）13時15分～（受付12時30分から）

集合場所 徳島中央公園（鷲の門広場）

対象 老人クラブ会員及び一般高齢者

実施内容

- ・正しい歩き方についての講習会
（徳島県ウォーキング協会）
- ・公園内コースのウォーキング
（徳島中央公園内城山周回）

持ち物 運動できる服装・靴、水筒

参加申込 老人クラブ会員の方は所属する市町村を通じて、一般の方は
下記申込先まで電話でお申し込みください

その他 雨天の場合は、屋内でウォーキング講習会のみを行います

問い合わせ・申込先

うずしおクラブ徳島（公益財団法人徳島県老人クラブ連合会）

〒770-0943 徳島市中昭和町 1-2 県立総合福祉センター内（電話 088-625-0021）

