

歩け！健康づくりプロジェクト



笑顔と健康 ✨ 歩いていくよどこまでも!!

今回のプロジェクトは、新型コロナウイルス感染拡大による運動機能の低下や認知機能の低下によるつまづき転倒などが増えてきていると聞きます。健康を意識しようということで… 

毎日の日常生活の中で歩数計を付け意識して歩いて友達と一緒に健康増進に取り組んでみませんか。

○実施期間・・・お住いの地区のプロジェクト開始日から
令和5年3月31日まで

目標達成の時には【お楽しみ】が待っています(◡>◡<◡)。 ✨♡

○歩数計は参加者全員へお配りいたします。

(携帯の歩数計が良い方はそれでも参加可能です)

○歩数は毎日記録しておく用紙を配布いたします。

地区ごとに回収する日を決めて集めますので記録は忘れずに！



終了した際には報告会と共にお楽しみ会をみんなで

計画しましょう(◡>◡<◡)。 ✨♡

※このプロジェクトは昨年度コミュニティスペースうみねこで宮城県地域復興支援助成金を活用し支援を行った地区を対象に実施致します



開催サポーター：コミュニティスペースうみねこ、生活支援コーディネーター（女川社会福祉協議会）

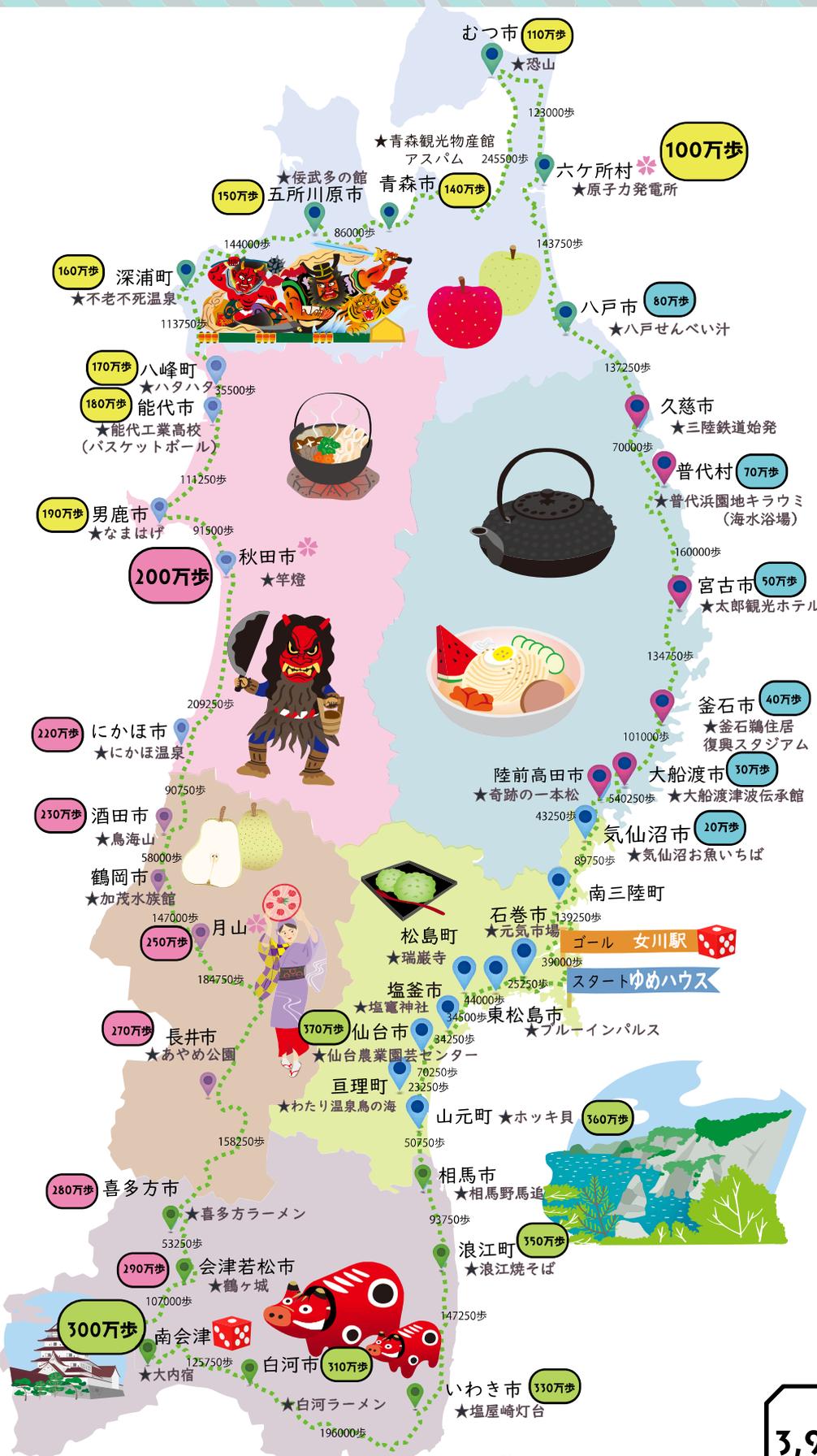
健康づくりプロジェクトへ参加される方へ

月 日 ()

時に集会所へお集まり下さい。

※歩数計をお渡しします。

総距離 1566.4km



ゆめハウス

- ↓ 55.7 km 南三陸町
- ↓ 35.9 km 気仙沼市
- ↓ 21.7 km 陸前高田市
- ↓ 17.3 km 大船渡市
- ↓ 40.4 km 釜石市
- ↓ 53.9 km 宮古市
- ↓ 64.0 km 普代村
- ↓ 28.0 km 宮古市
- ↓ 54.9 km 久慈市
- ↓ 57.5 km 八戸市
- ↓ 49.2 km 六ヶ所村
- ↓ 98.2 km むつ市
- ↓ 34.4 km 青森市
- ↓ 57.6 km 五所川原市
- ↓ 45.5 km 深浦町
- ↓ 14.2 km 八峰町
- ↓ 44.5 km 能代市
- ↓ 36.6 km 男鹿市
- ↓ 83.7 km 秋田市
- ↓ 330 km いわき市
- ↓ 10.1 km 白河市
- ↓ 15.6 km 石巻市
- ↓ 36.3 km にかほ市
- ↓ 23.2 km 酒田市
- ↓ 58.8 km 鶴岡市
- ↓ 73.9 km 月山
- ↓ 63.3 km 長井市
- ↓ 21.3 km 喜多方市
- ↓ 42.8 km 会津若松市
- ↓ 50.3 km 南会津町
- ↓ 78.4 km 白河市
- ↓ 58.9 km いわき市
- ↓ 37.5 km 浪江町
- ↓ 20.3 km 相馬市
- ↓ 9.3 km 山元町
- ↓ 28.1 km 巨理町
- ↓ 13.7 km 仙台市
- ↓ 13.8 km 塩釜市
- ↓ 17.6 km 松島町
- ↓ 10.1 km 東松島市

総歩数 3,916,000歩

女川駅

マークはチェックポイント★
つかみ取りチャレンジ、または
さいころチャレンジゾーン

歩け歩け！東北一周チャレンジカード

※この事業はみやぎ地域復興支援助成金を活用して開催しています。