

▼ウォーキング事業のプレゼンテーション（一部抜粋）



健康のための
ウォーキング
促進活動
地域貢献事業



▼自然を感じながら楽しくウォーキング♪



▼参加者さんの脈拍を確認



＜活動内容＞

* 滝沢市の「健康のためのウォーキング促進活動」に参画。

* 看護学部生（主に1〜3年生）が中心となり、ウォーキングイベントを企画・運営しています。

4年生 9名
3年生 11名
2年生 9名
1年生 9名

＜活動目的＞

滝沢市や近隣地域で生活されている方の、健康増進とQOL（生活の質）の向上を目指しています。



▼室内でNEWスポーツをしたり…



「イ・ン・ダ」と合同開催の時は、椅子に座って健康ダンスも行います！



～年間スケジュール～

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

春イベントの開催

ミニイベント月に1回程度（5〜7月）

秋イベントの開催

ミニイベント月に1回程度（10〜11月）

春イベントの企画・準備

秋イベントの企画・準備



▼記念撮影！（*イベント毎に行っています）



春と秋に開催するイベントのチラシ



～学生が作成したリーフレットなど～

新たな試み～月1ウォーキング～

10月から！！
月1ウォーキング
始めます！！

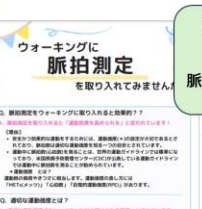
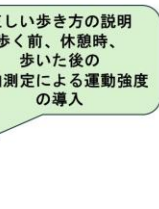
もっと気軽に参加して
もらえるイベントを開
催したい！



健康に喜ぶあなたのための
歩き方ポイント

ウォーキングに
脈拍測定
を取り入れてみませんか？

正しい歩き方の説明
歩く前、休憩時、
歩いた後の
脈拍測定による運動強度
の導入

市と協同しながら、
住民の健康増進と
QOLの向上を目指した
事業展開を頑張ります

地域貢献事業

