

北栄町の活性化と住民の健康維持、親睦を図ることを目的に、結成されたウォーキングクラブ「北栄健康てくてくクラブ」(青木健代表)。月1度の例会や基礎知識を学ぶ講座を開いている。7月からは、歩くことで子ども



もの体と心を発達させる「歩育」にも取り組んでいる。

2009年4月に結成され、小学1年生から80歳代の43人が所属する。例会では、それぞれが体力に合わせ5〜10キロを歩き、県外の大会にも参加してい

# 楽しく歩く講座と実践

## 22.9.28 北栄健康てくてくクラブ



9月の例会で東郷池周辺を歩くメンバー=12日、湯梨浜町の東郷池周辺

る。また、サポート活動し、町内ウォーキングなどにも参加。6月にマップの作成を進め開催された韓国と倉吉をウォークで結ぶ「日韓ピースウォーク」で「子どもたちの歩く機会が減っている。しはウォーカーをサポートしたほか、現在は同を進めたい」(青木代

## 子どもの「歩育」にも取り組み

表」と、7月からは、中部医師会の松田隆副会長と由良保育所の4歳児22人を対象に「歩育」をスタート。園児に万歩計を持たせたほか、足型も採取。歩くことで園児の土踏まずが、どのように変わるか調べていく。

「ただ歩くだけではなく、知識も必要」(青木代表)と、ウォーキングの健康効果や歩き方、靴の選び方などの講座も開講。今後も実践と講座を織り交ぜた活動を続ける。

仲間を増やしたいという青木代表は「自分の都合に合わせて参加し、楽しく歩きましょう」と町内外を問わずメンバーを募集している。問い合わせは携帯電話090(8938)6747、青木代表へ。