

令和2年8月26日

報道各位

敦賀市福祉保健部健康推進課

「敦^{とん}とんウォーク」の開催について

敦賀市では、普段の生活に気軽に取り組める健康習慣を一つプラスする「イキイキ健活！プラス1」を推進しており、その一環としてみだしの事業を実施します。

生活習慣病及びフレイルを予防し、新型コロナウイルスに負けない体づくりを目的に、敦賀駅から相生町までのアーケードを使って、歩くことを中心とした健康づくり“敦とんウォーク”を9月から11月にかけて6回開催します。

つきましては、紙面での広報及び取材方いただきますよう、よろしくお願いいたします。

記

1 事業内容

(1)ウォーキング

・受付後、紹介コースを参考に個々に歩き、各自で終了とする。

(2)継続するための支援

・1回の参加でスタンプを1個進呈。スタンプが3個以上貯まると粗品進呈。

(3)効果的に歩くための支援

・姿勢チェック：養生デザイン理学療法士 山中雄大氏

2 実施日程

9月11日(金)、23日(水)、※10月9日(金)、※20日(火)

※11月10日(火)、24日(火) ※は、姿勢チェックを同時開催。

3 参加方法

・事前の予約は不要です。

・姿勢チェックは定員あり、一人につき1回限りです。(受付時に予約)

4 受付

場所：気比神宮前広場

時間：9：30～10：30

[問合せ]

敦賀市福祉保健部健康推進課

TEL 25-5311 (内線 83-32)

担当 山内

敦とんウオーク

～とんとん拍子に健康づくり！～



3回以上参加すると、粗品がもらえるよ！

姿勢チェックを受けて効果的に歩いてみよう！

9月11日(金)、23日(水)
 10月9日(金)、20日(火)
 11月10日(火)、24日(火)



生活に1つ加える健康習慣

9/11 (金)	9/23 (水)	10/9 (金)
※姿勢チェック	※姿勢チェック	※姿勢チェック
10/20 (火)	11/10 (火)	11/24 (火)
※姿勢チェック	※姿勢チェック	

粗品進呈 姿勢チェック

※天候等により、中止となる場合は市のホームページでお知らせします。

【対象者】敦賀市民

【受付場所・時間】 気比神宮前広場 9：30～10：30

【参加方法】

- ・事前の予約は不要です。受付後、各自で歩きます。
- ・姿勢チェックは3日間実施します。(定員あり、1人1回限りです。)

【参加費】 無料

【連絡事項】

- ・検温と体調確認をして来場ください。
- ・お茶、タオル等は各自でご持参ください。

名前	電話番号
住所	

主催：敦賀市健康推進課 協力：敦とん健康サポーター
 問合せ先 敦賀市健康推進課 0770-25-5311

敦とんウオークマップ



受付

場所：氣比神宮前広場
 時間：9：30～10：30
 受付でスタンプを押します！
 準備運動をしてから出発しましょう！

● 山車会館

約350m

● 商工会議所

相生通り

「姿勢チェック」

トイレ

● 氣比神宮

● 駐車場

神楽通り

約200m

● 駐車場

「姿勢チェック」とは・・・

より効果的に歩くために、良い姿勢
 についての指導が受けられます。

講師：理学療法士 山中雄大氏

時間：①9：45～9：55

②10：00～10：10

③10：15～10：25

④10：30～10：40

※受付で予約が必要です。

本町通り

約700m

【約2kmコース】 約3000歩

神楽通り→本町通りの往復

本町通り→駅前通りの往復

【約3kmコース】 約4500歩

駅前通り→本町通り→神楽通り→相生通りの往復

駅前通り

約400m

● 敦賀駅