

歩き方教室

～ みんなで歩こう！健康づくりと地域の見守り～

毎日の散歩を、健康づくりと地域の見守りにつなげてみませんか？

体に負担の少ない歩き方を学びながら、歩くことを楽しみ、
自分の健康づくりに取り組みましょう。

スマートフォンアプリ「**みんチャレ**」を活用した歩数アップや、
日常の中で地域を見守る「**てくてくパトロール**」についてもご紹介します。
いつもの歩く時間が、自分の健康と地域の安心につながります。



日時

令和8年 **12月8日(火)**
10時～12時



会場

総合体育館 3階 会議室C



対象者

65歳以上の水俣市民で
スマートフォンを持っている人



講師

芦北地域リハビリテーション
広域支援センターより



申込・問い合わせ

電話またはQRコードからお申し込みください。



いきいき健康課 ☎ 63-3051
(平日 9時～17時)



みんチャレ

スマホでつながる
仲間と一緒に
楽しく歩数アップ！



てくてくパトロール

日常の散歩が
地域の見守りに
つながります。



参加費
無料



定員
20名



持ち物

歩きやすい靴
スマートフォン



参加者特典

体育館のトレーニングルームなどの
利用券をプレゼントします。



主催：水俣市いきいき健康課 医療・予防支援室