

あるこで街なかウォーキング 2022 歩育フェスタ 開催

1 西東京市オリジナルアプリ「あるこ」

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、「新しい生活様式」が求められる中、西東京市では、市民の皆様が「歩く」ことを中心に、毎日の生活の中で健康づくりを行うことができる、健康ポイントアプリを令和2年11月にリリースしました。事業開始から約2年経過し、登録者数は、間もなく4,000名を突破します。

2 イベントの概要

(1) 実施日時

令和4年10月2日(日)

午前9時30分～午後3時30分

(2) 対象者

西東京市民及び多摩六都科学館来館者

(3) 内容

◆「あるこで街なかウォーキング 2022」

①田無駅北口ペDESTリアンデッキ2階にて参加受付をする。

(受付時間 午前9時30分～11時30分)

②それぞれの好きなルートで、ゴールの多摩六都科学館を目指す。

③多摩六都科学館のゴール受付にて、「あるこ」登録者は、歩数を提示する(受付時間 午前10時～午後0時30分)。

※ゴールでは、プレゼントあり

◆「『歩育』フェスタ ～これで君も歩き方名人！かけっこ名人！～」

①「歩育」講座(定員予約制)

対象 市内在住の3歳から小学3年生まで

内容 歩く姿勢、座位の姿勢、靴の選び方ポイント、
子どもの扁平足やかかとの役割について学ぶ。

②からだを使って あそぶ！きたえる！コーナー

足裏力やバランス能力を強化する方法を遊びながら学ぶ。

③歩いて探してクイズチャレンジ

館内をウォークラリーしながら、歩くことや身体について学ぶ。

※会場：多摩六都科学館

※本イベントは、認定NPO法人健康都市活動支援機構のヘルシーパートナーズ事業として実施します。

【問い合わせ先】 健康福祉部 健康課 (TEL: 042-438-4037)

