

なんぶ健康会議ウォーキング企画



～健康・長寿、日本一を目指して～

毎月15日は「スマイルなんぶの日」

徒歩旅は毎月15日の週に実施します

# とほたび 南部から、「仮想」徒歩旅

～日常に運動を、そのきっかけづくりを～

今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、町の様々なスポーツイベントが中止となっております。

そこで、生涯学習課では、町民の皆様の運動不足を少しでも解消できるように、なんぶ健康会議の事業として、「仮想の」徒歩旅を企画しました。

今回の目的地「大間町」は、南部氏のえにしに結ばれた青森県の中でも最北端の町です。

なかなか遠出ができない時期ですが、みんなで協力して東北の風を感じてみませんか？

ほんの少しのウォーキングでも構いません。お気軽にご参加ください。

## 「仮想」徒歩旅（とほたび）とは？

期間中にランニングやウォーキングをされた方は、その「距離」を、ぜひご報告ください。

皆さんが報告された合計距離を、南部町から歩いたと仮定して、目的地を目指します。

毎月の広報なんぶ・南部町公式フェイスブックで、どこまで歩けたのかを発表していきます。

みんなで協力して、仮想の徒歩旅をしませんか？

※報告は、水中ウォーキングや、万歩計の歩数などでも大丈夫です。ご連絡お待ちしております。

目的地 .. 青森県 大間町 (約950km) 本州最北端の地

期間 .. 1月10日(日)～1月16日(土)

## 報告方法

期間中、左記のいずれかの方法で、歩いた距離をご報告ください。

「徒歩旅に参加します。記録は〇〇です。」など。

● 電話 .. 教育委員会生涯学習課 ☎64-4841 (平日8時30分～17時15分)

● 用紙 .. 役場本庁舎・分庁舎・アルカディアスポーツセンター受付にて

記入(各施設業務時間内)

● SNS .. フェイスブックにて「#南部町徒歩旅」を付けて投稿し、距離を報告!

★徒歩旅メモ .. 大間町 .. 本州最北端の景勝地「大間崎」や、黒いダイヤモンド「大間のマグロ」などが有名です。

お問合せ 生涯学習課 ☎64-4841

※感染対策を万全に。ご自身の体調に合わせ、無理なく運動しましょう!