



秋田県令和元年度 秋田ふるさと村ウォーキング事業

明日の健康は自分が作る! 充実した未来に向けて始めよう!

# 健康づくりウォークラリー in 秋田ふるさと村

生活習慣病予防のための  
理想的な歩数は1日当たり約8,000歩。

秋田県民の1日当たりの平均歩数は全国と比較して、マイナス1,000歩(距離にして約1km! 1年あたり365km!)というデータがあります。人生100年時代といわれる中、健康で豊かな生活を送るために日々の適度な運動が不可欠です。

そんな未来を送る第一歩として、気軽にできる運動「ウォーキング」を始めてみませんか?

**秋田ふるさと村は全天候型の施設だから雪が降っても大丈夫!**

ウォーキングで運動不足を解消し、健康寿命日本一を目指しましょう!



沢山歩いて  
賞品GET!

ウォーキングスタンプラリーを実施!  
秋田ふるさと村内のウォーキングコース(所要時間約15分)を完歩するごとに1スタンプ、20個貯まるともれなく景品進呈。  
(1日1スタンプとさせていただきます。)

実施期間終了後、最も  
スタンプが多かった方1名様に  
最優秀賞の記念品を贈呈!(1万円相当)  
その他成績が優秀だった方5名様にも  
記念品プレゼント(5千円相当)

## 歩き方のポイント

- 目線はやや遠く前方を見る
- アゴを引く
- 頭のてっぺんから吊り下がられているような感じで背筋を伸ばす
- お腹を引き締める
- 歩幅は広めに。踵から着地時、足裏全体で体重を支えたあと、母指からつま先へとけりだしながら歩く
- 肘を曲げて力強く腕を振ってスピードアップ



開催期間 令和元年

**11月1日(金)~3月31日(火)**

《時間》9:30~16:30(最終受付16:00) 《受付》1F正面入口ふるさと広場

※令和元年12月29日(日)~12月31日(火)および  
令和2年1月14日(火)~1月23日(木)はウォーカリーをお休みします。



始め方

1F正面入口ふるさと広場にてチェックポイントシートに必要事項を記入  
秋田ふるさと村内のウォーキングコースを歩き、各チェックポイントにてスタンプ押印



TEL.0182-33-8800(代)

〒013-0064 秋田県横手市赤坂字富ヶ沢62-46

詳しくはホームページで!

秋田ふるさと村

検索

