



秋田県令和2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は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3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

- 視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げ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、母指球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



新型コロナウイルス感染症対策について

- ・ご参加時には必ずマスクの着用をお願いします。
- ・手指の消毒、こまめな手洗いに協力ください。
- ・体調の悪い方はご参加をお控えください。
- ・参加者同士の距離をあけてご参加ください。
- ・秋田県感染警戒レベルが3以上となった場合、ウォークラリーを休止する場合がございます。

開催期間 令和2年

令和3年

11月1日(日)～3月31日(水)

《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2年12月29日(火)～12月31日(木)および令和3年1月13日(水)～1月22日(金)はウォークラ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

秋ふるさと村
Kamakuland
秋田県横手市

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

