

## ●健康ながよ 21 推進専門委員

長与町健康づくり計画に基づき、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るため、平成 18 年度から活動しています。現在は「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の基本方針のもと、「町民総歩き」を目指して、さまざまなボランティア活動を行っています。

### ヘルシーウォーキング大会

6月のヘルシーウォーキング大会は、「健康ながよ21」主催で、多くの町民の皆さんに参加してもらっています。



### ぐるぐるウォークラリー



親子で遊びやストレッチを楽しみながら、体育館で快適にウォーキングをするイベントを夏に開催！

### プラス 春の + ウォーク in ながよ



R3年3月のイベントでは、多くの方が参加賞交換に来られました。



R4年度の委員数 36名  
(内、県立大の学生・院生 11名)

### 定例会 (毎月1回、水曜日)

健康づくりについての学習会や活動の話し合いをしています。



定例会はラジオ体操から始まります



花田淳司委員長

R4年3月には「ながよを知ろうウォーキング」として、史跡、神社、公園、店舗を巡って参加賞と交換するイベントを実施しました。今後の取り組みとしては、足の不自由な方にも参加できるようなウォーキングを企画していく予定です。

「健康ながよ21」では、これから先、コロナ禍でも安全に、そして楽しくウォーキングできるイベントを企画していきます。