

脳に効く！ ウォーキンググループづくりコース

これからの健康づくりは「一人で頑張る」から「仲間と楽しむ」へ。この講座では正しい歩き方を学ぶだけでなく、参加者同士でウォーキンググループをつくり、講座修了後も週1回活動を続けることを目指します。
無理なく、楽しく、続けられる。新しい健康習慣を、仲間と一緒に始めてみませんか。

問 介護保険課介護予防係 (☎ 5722-9608、FAX 5722-9716)



グループウォーキングの効果

グループウォーキングは、運動・交流・脳トレを同時にかなえる健康づくりです。ウォーキングに仲間との会話やコースの計画などの要素が加わることで、記憶力、注意力を使う機会が自然と増え、脳の活性化につながります。また、社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減するとのデータもあります(引用・日本老年学的評価研究)。

3つの機能を使うことで脳を活性化！

計画力

地図を広げて、歩くコースを計画します

注意 分割

他のメンバーにも気を配りながら、ウォーキング

エピソード 記憶

歩いたコースや発見したこと・ものを、ウォーキング日記に

講座を卒業したグループに聞きました

令和6年度卒業グループ「いちょう25」のある日の活動を紹介します。

この日は、都立大学駅前から呑川緑道を通り、駒沢オリンピック公園までのウォーキングルートを設定。当初は遠出の予定でしたが、天気予報で気温が高くなると分かり、急きょ近場のルートに変更しました。メンバーはSNSでつながっているため、こうした変更の連絡もスムーズ。活動中に撮影した写真はまとめて共有し、振り返りに活用しています。

当日はお昼前に、駒沢オリンピック公園の記念塔前で解散。暑い中での活動となりましたが、無事に歩ききり、充実した時間を過ごしました。

体調を崩してお休みすることもあります
が、グループに戻ることを目標に、リハビリなど頑張っています。何かあっても戻れる場所があり、待っていてくれる仲間がいる。その安心感とつながりが、グループ活動の魅力だと思います。



講座の流れ

体験・説明会

活動プランを考える



活動場所や役割分担などを参加者同士で話し合います。

ウォーキングの知識の習得



活動の立ち上げに向けたグループワークを中心に、ウォーキングのコツや正しい準備運動の方法などを習得します。

自主グループ 活動開始



体験・説明会に参加後、
会場でコースの申し込みを受け付けます



まずは、体験・説明会にお申し込みください

会場	体験・説明会日時	講座日時(全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
田道住区センター (田道ふれあい館内)	10月7日(水) 9:30~11:30	10月14日~令和9年2月3日の毎週水曜日 (12月30日を除く) 9:30~11:30	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (月~金曜日11:00~18:00)
中央町社会教育館	10月9日(金) 14:00~16:00	10月16日~令和9年2月5日の毎週金曜日 (1月1日を除く) 14:00~16:00	
東山住区センター	10月8日(木) 9:30~11:30	10月15日~令和9年2月4日の毎週木曜日 (12月31日を除く) 9:30~11:30	セントラルスポーツ(株) ☎5543-1888 (月~金曜日10:00~18:00)
月光原住区センター	10月13日(火) 9:30~11:30	10月20日~令和9年2月16日の毎週火曜日 (11月3日・12月29日を除く。11・12月は向原住区センターで実施) 9:30~11:30	
緑が丘文化会館	10月7日(水) 14:00~16:00	10月14日~令和9年2月3日の毎週水曜日 (12月30日を除く) 14:00~16:00	

☑ 自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者 ☑ 各20人(先着) ☑ 8月17日から、電話 ☑ 各申込先(上表)