

# イオンモールウォーキングから始める健康作り 活動報告

開催期間：令和5年4月～令和6年2月まで（11ヵ月間）

毎月第1もしくは第2の火曜日

イベント時間：9時00分～12時30分

開催場所：イオンモール各務原インター（1階ノースコート）

後援：岐阜県



昨年度に引き続き、イオンモール各務原インターにて、地域住民を対象にウォーキングイベントを開催しました。イベントでは AYUMIEYE(歩行分析デバイス)を使用した歩き方の評価・運動指導、暮らしに活かせる健康講座、体力測定、INBODY での体組成測定を行いました。



昨年度より開催している事業により、参加者は平均42名（うち複数回参加者は平均 35 人）と増加傾向で、ロコミでの新規参加者も増加しております。

またアンケート調査の結果より、『満足した』、『非常に満足した』の割合は 88%と十分な満足度を得られました。さらにイベントに参加することで『運動習慣が増加した』と回答した方はほぼ半数で、理由として、『運動の必要性を理解できた』、『運動の効果を実感できた』と回答がありました。

イベントを通して、参加者の方々より『毎月このイベントに参加することが楽しみです』、『歩き方を毎月チェックしてもらえるのが嬉しい』と前向きな声を頂いており、理学療法士としての啓発活動とともに、地域住民の健康増進に関わっているのではないかと思います。

最後に、年間を通してご協力いただいた会員の皆様のお力添えにより、ウォーキングイベントはより良いイベントになりました。改めて心より感謝申し上げます。

～来年度の予告～

4月2日、5月14日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日

10月1日、11月12日、12月3日、1月7日、2月4日

（毎月第1もしくは第2火曜日開催）

今後もイベントを通して、健康維持・増進、予防の面からも地域住民を支えられるよう、活動してまいります。

地域職域連携推進部 富田 純也