

バーチャルウォーキング大会 2023 in 合志市

9月1日(金)~11月30日(木)開催

本市発のアプリを活用した市民参加型のスポーツイベントを開催します。

バーチャルウォーキング大会とは、日々の暮らしの中でウォーキングやランニングなどの健康活動量を計測し、参加者同士がバーチャルで気軽に楽しむことができる新しい形のウォーキング大会です。

参加には、合志市地域ポイントアプリ「うえるこ」のダウンロードが必要ですよ。



参加者募集中!

目標を達成して豪華賞品を当てよう

目標 1日7,000歩を
期間中(91日間)に30日以上

さらに、「うえるこ」アプリ「まちなかクエスト」のランキング上位者には、別途賞品が当たるチャンス。



※写真はイメージです

- ▶参加賞 ①フィットネスジム コレカラダ無料チケット ②ダイドードリンコ飲料 ③アミノバイタルプロ ④スーパースポーツゼビオ割引券 ⑤SOYJOY ※参加賞はフィットネス&コミュニティ「コレカラダ」へ受け取りに来てください
- ▶効果測定 大会の前後に体組成・血圧測定ができます。希望する人は下記期間中にフィットネス&コミュニティ「コレカラダ」へお越しください。
 - ・事前測定 7月20日(木)~9月29日(金)
 - ・事後測定 12月1日(金)~12月22日(金)

※測定は必須ではありません

主催:合志市 主管:ウエルネスシティこうし
協力:フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」

●問い合わせ先
フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」
合志市御代志1661-1ルーフ合志3階 ☎096-321-6370
窓口受付時間/平日(火曜休館)10:00~21:00
土曜・日曜・祝日10:00~17:00



脳活き生き教室 受講者募集

みんなで脳を活性化しましょう(認知症予防教室)

読み書き・計算、タブレットを活用した脳トレや体操を行なうことで、脳を活性化させる認知症予防教室です。

とき	午前10時~正午 (すべて水曜日)
10月	11、18、25日
11月	1、8、22、29日
12月	6、13、20、27日
令和6年1月	10、17、24、31日
2月	7、14、21、28日
3月	6日

- ▼**ところ** ふれあい館
- ▼**対象** 65歳以上で全20回参加ができる人・介護保険の通所系サービスを利用していない人
- ▼**参加費** 1回200円(教材・保険代)
- ▼**募集人数** 15人
- ※定員を超えた場合は抽選
- ▼**申込期限** 9月22日(金)

65歳以上限定 歩活におすすめ 5期生募集

こうし健脚塾Ⅱ

いくつになっても自分の足で歩くことができる体づくりを目指し、学習と運動を組み合わせた全12回の講座です。体力測定や3Dセンサーで全身状態や体の歪みを確認し、あなたの行なうべき効果的な運動をリハビリ専門職が教えます。自宅でも継続しやすいプログラムで、宿題もあります。

- ▼**対象** 65歳以上で医師からの運動制限がない人・介護保険による通所系サービスを利用していない人
- ・今まで参加したことがない人
- ▼**定員** 先着20人
- ▼**申込方法** 電話
- ▼**申込開始日** 8月10日(休)
- ▼**持ってくるもの** 運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費(1回につき200円)

※動きやすい服装で来てください



とき	ところ	内容
9月20日(水)	野々島市民センター 体育館	体力測定(自分自身を知る)
9月27日(水)		足の筋力トレーニング①
10月4日(水)		歩き方講座(自分の足で歩くために)①
10月11日(水)		まちを歩こう①
10月18日(水)		リズム運動(音楽に合わせた全身運動)①
10月25日(水)		ふまねっと運動(頭と足の機能トレーニング)①
11月1日(水)		足の筋力トレーニング②(①をレベルアップして実施)
11月8日(水)		歩き方講座②
11月15日(水)		ふまねっと運動②
11月22日(水)		リズム運動②
11月29日(水)		まちを歩こう②
12月6日(水)		体力測定(効果の確認)

- ▼**養成講座内容**

とき	養成講座内容	
9月6日(水)	午前10時~正午	①認知症について
9月13日(水)		②サポーターについて
9月19日(火)	午前10時~午後0時30分	③安全運転講習
	午後2時~3時30分	④送迎の方法について

- ▼**送迎サポーター** 受講者の送迎ボランティア。
- ▼**対象** 70歳未満で普通運転免許があり、①③④を受講できる人。
- ▼**対象** 75歳未満で①②を受講できる人。
- ▼**学習サポーター** 教室運営補助や受講者の学習支援ボランティア。
- ▼**申込先** 市社会福祉協議会地域福祉課(ふれあい館)
- ▼**申込期限** 8月18日(金)
- ☎096(242)7007