

参加者  
募集

# 日本列島縦断の旅 Y・Yバーチャルウォーキング ～四国お遍路編1,265km～



対象者

60歳以上の方

(将来60歳になる方も含む)

皆さんは朝起きてから、夜寝るまでにどのくらい、歩いていますか？  
掃除や洗濯、買い物・・・気が付いたら結構歩いているのではないのでしょうか？  
その日の合計歩数を合わせると、もしかすると何百kmと歩いているかもしれません。  
看護協会「まちの保健室」の3年目のバーチャルウォーキング（紙面上のウォーキング）は  
四国八十八か所霊場巡礼の旅1,265kmです。一緒に歩きませんか？

募集人員：100名（先着）

ウォーキング期間：令和5年8月1日～令和6年1月31日（6ヶ月間）

申込開始：令和5年6月12日(月) 申込締切：令和5年7月13日(木)

1) 開講式

日時：令和5年7月20日（木）

9時30分～12時00分

会場：アダストリアみとアリーナ

内容：体力測定

ウォーキング前後のストレッチ

オーラルフレイル予防

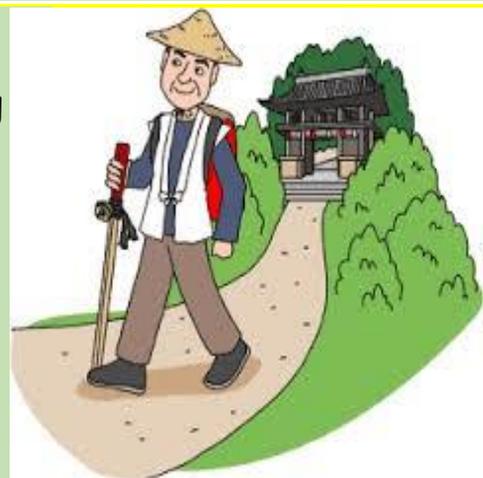
講師：理学療法士

歯科衛生士

2) 閉講式

日時：令和6年2月上旬

(予定)



申込された方には 詳細なご案内をいたします。

参加希望の方は 電話・FAX・窓口等で下記看護協会までお申し込みください。

住所・氏名・連絡先・開講式出欠・歩数計希望の有無をお伝えください。

主催：公益社団法人茨城県看護協会「まちの保健室」

共催：公益社団法人茨城県理学療法士会 公益社団法人茨城県栄養士会 公益社団法人茨城県歯科衛生士会

協力：NPO茨城県ウォーキング協会 (株)東洋羽毛 (株)大塚製薬

お問い合わせ  
申込はこちらへ



〒310-0034水戸市緑町3-5-35

茨城県保健衛生会館内 公益社団法人茨城県看護協会

TEL:029-221-6900 FAX:029-226-0493

(受付時間 9:00～17:00 土日祝日除く)

# 日本列島縦断の旅 Y・Yウォーキング

皆さんは、自分の体力に自信はありますか？  
体重の減少や筋力の低下はありませんか？昔と比べて歩く速度は  
どうですか？これからも元気で過ごすためには、現在の体力や筋力を  
落とさない事が大切です。「**フレイル予防**」のため、今のうちから歩  
くことで体力をつけましょう！

Y・Yとは：playとEnjoyの末尾のYを取ったもの  
遊びながら楽しみましょう！の意味です

このウォーキングは、毎日の歩数をウォーキングマップに記録し…  
知らない間に長距離を歩いていた……という **バーチャル  
ウォーキング**です。難しいことはありません。毎日歩いている歩数を  
記録し合算するだけです。参加者には、記録用紙と歩数計を差し上げ  
ます。

.....切り取り線.....

令和5年度日本列島縦断の旅  
Y・Yバーチャルウォーキング  
申込書

電話の方：029-221-6900  
(月)～(金) 祝日を除く  
時間：9:00～17:00  
FAXの方：029-226-0493

○氏名(ふりがな)：： ( 歳)

○住所：

○連絡先(電話)：

○7/20(木)開講式の出欠(どちらかに○を付けてください) ・出席 ・欠席

○歩数計の希望(どちらかに○を付けてください) ・要 ・不要

複数の方のお申込み記入も可能です。

この情報については、この企画で用いるほかは使用いたしません。