

参加者募集 (8/16〆切)

北海道縦断の旅(参加無料)

# Y・Yバーチャルウォーキング

期間: 令和8年9月8日～令和9年2月28日(6ヶ月)

Y・Yとは? Enjoy・Healthyの末尾のY  
「楽しみながら健康でいよう!」の意味です。

開講式: 令和8年9月7日(月)9:30-12:00

茨城県看護協会保健衛生会館(参加自由)

理学療法士による講話と簡易測定があります!

主催: 公益社団法人 茨城県看護協会まちの保健室

〒310-0034水戸市緑町3-5-35 申し込み・問合せ先 Tel029-221-6900

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: (株)東洋羽毛 大塚製薬(株)



申込はこちらから  
またはお電話で



# Y・Yバーチャルウォーキングについて

加齢により体やこころの機能が徐々に衰えてくる**フレイル**を  
予防することは、寝たきりの予防に大きな効果があります。  
**毎日歩く、動く、体調にあわせて外出する事をおすすめします。**

## 【参加方法】

1. 開講式:まずは簡易測定でいまの自分の体を知りましょう。  
理学療法士によるフレイル予防のための運動指導を予定。
2. 記録:毎日の歩数をマップに記載し6か月間楽しみながら  
歩きましょう。体調優先で休んでも大丈夫です。

**スタート(水戸)→北海道周遊→ゴール(新千歳空港)**

大洗からフェリーで北の大地へ渡り、大自然とグルメを  
バーチャルで楽しみ、帰りは空路、飛行場でゴールです。

3. 閉講式:3/16(火)予定 測定、講話、結果の提出



.....

切り取り線

.....

## 令和8年度申込書

※青字欄は必ず記載してください。

申込方法①持参②電話③fax④QRコード

ご持参:(火)(木) 9:00~16:00

電話:029- 221-6900 (月)~(金) 9:00~17:00

FAX:029-226-0493

氏名(ふりがな):

( ) ( 歳)

氏名(ふりがな):

( ) ( 歳)

住所

電話番号

〒

9/7(月)開講式 出席 / 欠席(記録表:郵送希望 / 取りに来る)

開講式でウォーキングマップ(記録表)の配布を行います。

記載いただいた情報は、この企画以外では使用いたしません。