


お申し込み方法

8小学校区のイベント開催日時や各校区で体験できる「これってステップ?!レクリエーション」は以下の通りです。参加を希望される方は、お電話または二次元コードからお申し込みください。

お電話 津島市健康福祉部健康推進課
0567-23-1551

スマホ 複数校区への参加を希望される方は、1校区ずつお申し込みください



フォーム

日付	校区	時間	場所	まちあるき	盆踊り	バランスボール体験	デカ文字エア書道	クロールタイピング	あっち行ってこい	おやつジャンプ
10月6日(日) 申込締切 9月29日(日)まで	南小学校区	9:00 ▼ 12:00	南小学校区 コミュニティセンター	○	○		○	○	○	○
スタート場所は2箇所あります! ①南小学校区コミュニティセンター ②東愛宕集会所前										
10月20日(日) 申込締切 10月13日(日)まで	東小学校区	9:00 ▼ 12:00	東小学校 [フェスティバルと同時開催]	○	○				○	
10月27日(日) 申込締切 10月20日(日)まで	西小学校区	9:00 ▼ 12:00	天王川公園 ステージ前	○	○	○	○	○	○	○
11月3日(日) 申込締切 10月27日(日)まで	蛭間小学校区	9:00 ▼ 12:00	蛭間地区 コミュニティセンター [餅つき大会と同時開催]	○						
11月4日(月・祝) 申込締切 10月28日(月)まで	北小学校区	9:00 ▼ 12:00	北小学校区 コミュニティハウス [焼き芋大会と同時開催]	○	○		○	○	○	○
11月17日(日) 申込締切 11月10日(日)まで	高台寺小学校区 ※	9:30 ▼ 11:00	高台寺小学校区 コミュニティセンター [餅つき大会と同時開催]	○						
11月23日(土) 申込締切 11月16日(土)まで	神島田小学校区	9:00 ▼ 12:00	児童科学館前	○						
11月30日(土) 申込締切 11月23日(土)まで	神守小学校区	9:00 ▼ 12:00	神守支所	○			○		○	○

※高台寺小学校区は、校区在住の方のみ対象となります(定員20名)

1DAY
ボランティア
募集!!



各校区のイベントと一緒に盛り上げたい、スタッフとして関わりたいというボランティアを募集します。1校区のイベントから気軽にご参加いただけます。参加を希望される方は、以下の津島市健康推進課までご連絡ください。

津島市健康福祉部健康推進課
電話：0567-23-1551 / FAX：0567-24-4354 / MAIL：kenkou@city.tsushima.lg.jp

各レクリエーション
飲み物を持参して
ご参加ください!



近所の人と一緒に

8小学校区
それぞれで開催!
TSUSHIMA CITY

2024年 参加費無料・要事前申込み
10月6日(日)▶11月30日(土)

イベントと一緒に
サポートしてくれる
1DAYボランティアも募集!

主催 津島市健康福祉部健康推進課
共催 各小学校区コミュニティ推進協議会

当日参加も可能ですが参加人数の把握のため、事前のお申し込みにご協力をお願いします

歩くもイイ!! DAYとは



ご自身の校区以外のところにもご参加いただけます！(一部の学区を除く)

「近所の人に教えてもらった歩くもイイ!! MAP」を使って、みんなで楽しくまちを歩くイベントです。イベントではMAPを手にも、みんなで歩いて地域の良さを味わいます。MAPに書かれたコースを歩くもよし。自分たちで新しい魅力を探すもよし。集まったみなさんで楽しくまちを歩きましょう！そして、イベントではまち歩きプログラムだけではなく、楽しく身体を動かす「これってステップ?!」なアイデアから生まれた「これってステップ?!レクリエーション」にも参加できます！（まちあるきプログラムのみ開催の校区もあります）「歩くもイイ!! DAY」に参加して、地域の人々で楽しく健康づくりに取り組みましょう！各校区のイベント日時と会場は裏表紙をご確認ください。

津島市では市民のみなさんの健康づくりを推進するため、健康ウォカブル事業に取り組んでいます。この事業では、楽しく歩くことだけでなく、歩くことの可能性を広げたステップを取り入れた運動、楽しく体を動かすことを「これってステップ?!」として、「これってステップ?!」なアイデアをみんなで考えるワークショップなど様々な取り組みを進めてきました。その中で生まれたプログラムが「これってステップ?!レクリエーション」です。そして、これらの取り組みと一緒に進めていたのが「近所の人に教えてもらった歩くもイイ!! MAP」づくりです。様々な機会を利用して、市民のみなさんから日頃から歩いているルートや地域のおすすめスポットの情報をいただき、8小学校区ごとにマップを作成しました。

これってステップ?!とは



まちあるきとこれってステップ?!レクリエーション紹介

バランスボール体験



みなさんは、バランスボールに乗ったことがありますか？ただ跳ねるだけではなく、結構筋力をはじめとする体幹を使うんです...！また、良い姿勢でないと跳ねづらいため、自然と背筋の伸びて姿勢も良くなります。バランスボールは、ちょっとしたスペースがあれば大丈夫なので、家でも手軽にできる運動です。はじめの一步の方も、そうでない方も一緒に跳ねてみませんか？

所要時間 10分程度

テカ文字エア書道



少し離れた壁に貼ってある文字を見て、大きく全身を動かしながら、手で宙に文字を書きます。左から右、上から下へと大きく文字を書くことで、関節や筋肉をいつも使わない範囲まで大きく動かすことができます。さらに、とめ・はね・はらいを大げさに表現することで、より一層身体が心地よく伸びます。手を使うのに慣れた方は、お尻で文字を書いてみると、下半身の運動にも効果的です。

所要時間 5分程度

あっち行ってこい



「あっち行ってこい！」ではなく、「あっち行ってこい」!?じゃんけんで負けた人は、勝った人が指さす方向へと移動しなければいけません。右を差されたら右に向かって走り、ターンして戻ってくる。上のときはジャンプし、下のときはしゃがみます。また、4人以上で行うときは、2人組をつかってじゃんけんをします。なんと、勝者は「負け」たほう...!?「負け残り」で進めていく点もこのゲームの面白いところです。

所要時間 5分程度

※これってステップ?!レクリエーションは、まちあるきの後にお楽しみいただけます。

参加賞としてオリジナルサコッシュ(肩掛けバック)とイベントごとにデザインの異なる缶バッジをご用意しています！いろんな小学校区のイベントに参加して缶バッジを集めましょう！

まちあるきプログラム



集まった皆さんでどこを歩くか作戦会議をしたあと、ウォーキングに向かいます。ウォーキングから戻ってきた後は、歩いてみてどうだったか、新しい発見はあったかなど、感想を話し合います！

まちあるきを楽しむコツ！

- ①ワクワクするような、歩きや自転車で見つけられない道を探そう！
- ②新たなおもしろ、楽しいポイントを見つけよう！
- ③普段はあまり歩かない他の校区のルートを探検気分歩いてみよう

所要時間 60分程度

盆踊り



「運動が苦手なわたしでも、盆踊りなら楽しく身体を動かそう...！」という思いから生まれたプログラム。どこにでも持ち運び可能なオリジナルのやぐらを囲んで、円になりみんなで盆踊りを踊ります。踊りの種類や時間の長さは、それぞれの会場の状況に合わせてられます。子どもから大人までみんなで楽しむことができるので、イベントの締めくくりに盛り上がりづくりに最適です。

所要時間 30分程度

クロールタイピング



デスクワークの連続で、肩回りがガチガチに固まってしまいませんか...？そんなときは、ぜひこのゲームを試してみてください。ポイントは、「クロール」！目の前のカードに書かれた文字を、パソコンとキーボードを使って、一文字ずつクロールのように肩を大きく回して打っていきます。まるで泳ぐときのように、左右交互に打ちながら、肩の可動域を上げ、心地よさを感じてみてください。

所要時間 5分程度

おやつジャンプ



上から吊るされたお菓子をジャンプして取るという、シンプルなゲームです。年齢に合わせて、おやつを吊るす高さをバラバラにしてあります。「ギリギリ届かないかも...!?」と思う高さのお菓子を狙ってジャンプすることが、このゲームのポイントです。限界に挑戦することで、周りの仲間も盛り上がり、より一層ゲームを楽しめます。

所要時間 5分程度

