

	市町名	愛南町		
	公民館名	中浦公民館		
		地区館		
	連絡先(Tel)	0895-75-0334		
ホームページアドレス				
事業分野	I 健康づくり	事業名	中浦健康サンデー2021 (中浦健康ウォーク2021)	
趣旨・目的	健康ウォーキングを通して地区住民同士の交流を図るとともに、地域の健康意識を高める。			
対象	中浦地区住民・町内の参加者	参加人数	96名	
<p>〈事業内容〉</p> <p>(1)概要</p> <p>中浦健康サンデーは、平成7年度から実施しており、現在に至っています。例年、120名ほど参加し、旧中浦小学校をスタートに、約5kmのコースを1時間ほどかけて、中浦公民館まで歩きます。</p> <p>ゴールした人から順次昼食をとり、昼食後は、素敵な景品が当たるお楽しみ抽選会を行います。</p>		 <p>【スタートの様子】</p>		
<p>(2)日程等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受付 10:00～ 参加者受付(ゼッケン配布)、健康チェック(血圧測定等)</li> <li>・開会式 10:30～ 挨拶・注意事項等説明・準備運動</li> <li>・ウォーキング 10:40～ 旧中浦小学校～左右水堀切～中浦公民館(約5kmコース)</li> <li>・昼食 11:30～ ゴール(中浦公民館3Fホール)</li> <li>・閉会 12:30 挨拶</li> <li>・お楽しみ抽選会 参加者全員(ゼッケン番号により抽選)</li> <li>・終了 13:30</li> </ul> <p>令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しましたが、令和3年度は、密を避けるために例年行っている終日開催の実施方法から、一定期間によるウォーキングにイベントとしました。11月22日(月)から12月10日(金)までの期間中、3～5日間で合計歩数が1万歩以上歩いた方(万歩計での算出)がエントリーできる「中浦健康ウォーク2021」として開催し、96名の参加者が自分のペースでウォーキングを楽しみました。</p>				
<p>(3)その他</p> <p>今回の中浦健康ウォーク2021は、13歳から87歳までの多くの住民が参加し、平均年齢は65歳でした。その中で最高歩数は、なんと5日間で91,388歩とびっくりな歩数でした。日頃から寒さで外出する機会が減り、またコロナの影響で他の人との交流も減って気持ちも沈みがちとは思いますが、これを機会に毎日歩いていただければと思います。</p>		 <p>【昼食の様子】</p>		