

平成 30 年 11 月 6 日

多賀町

滋賀県 共同発信

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

多賀町の「わが町自慢のウォーキングコース」を発信します

多賀町では「ずっと健やか、いつでも元気 健康実感！多賀のまち」を掲げ、住民とともに健康づくり事業を行っています。

今回、ウォーキングコースマップを作成した経緯にも住民に運動習慣をつけてもらうという目的がありました。多賀町の自然を活かしたウォーキングコースを作ろうということになり、住民からコースを募りました。

応募があったコースから 9 コースを選考し、ウォーキングコースマップを作成し町内の各ご家庭に配布しました。

9つのコースから審査でグランプリコースを選び、表彰をおこないました。グランプリコースに選ばれたコースでは、古墳、犬上川沿いや大瀧神社の桜や紅葉などたいへん美しい風景を臨むことができ、心身ともに充足感を味わえるコースとなっています。



わが町自慢のウォーキングコースは県内の10市町と11団体が参加する「BIWA-TEKU(ビワテク)」アプリの中にも掲載されています。ビワテクアプリとは、モバイルスタンプラリーに参加することで健康ポイントをためることができるアプリケーションです。

ウォーキングをはじめとする有酸素運動を定期的に続けることは、糖尿病やメタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病を予防することができます。健康寿命を延ばすためにもウォーキングコースをぜひご活用ください。



● 11月18日(日) ウォーキングイベントのお知らせ

今年度の健康づくり事業「いきいきライフ体験塾」では、「わが町自慢のウォーキングコース」の周知を兼ねて、グランプリコースを歩くウォーキングイベントを開催します。町外の方も大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしています。

- ・ 日 時 11月18日(日) 10:00～11:45 (9:30受付開始)
- ・ 集合場所 滝の宮スポーツ公園体育館(住所:多賀町富之尾1586-5)

※詳細は別添のチラシをご覧ください。



【問合せ】多賀町 福祉保健課
 住所：滋賀県犬上郡多賀町多賀 221-1
 電話：0749-48-8115 FAX：0749-48-8143 メール：fukushi@town.taga.lg.jp