

# ウォーキング健康プログラム & 歩くサッカー



「年齢」「性別」「障がい」「人種」などに関わりなく、  
「だれもが」「いつでも」「どこでも」  
気軽に運動を楽しむことができる

環境・地域コミュニティを創出します。

## ① ウォーキングレッスン



## ② コミュニケーションワーク・脳トレ



## ③ ウォーキングサッカー (歩くサッカー)



### 『歩き続ける為に・・・』

「歩くことは体に良い。」多くの人がそう信じています。しかし、実はただ普通に歩くだけでは体に対する効果はほとんど期待できないことが分かってきました。歩くことで得られるメリットを受け取るには、「正しい姿勢」と「正しい速度」で正しく歩くことが必要です。ウォーキング健康プログラム&歩くサッカーは、楽しみながら正しい姿勢で、「5000歩」以上を効率的に歩く実践的プログラムです。

### ウォーキング健康プログラム&歩くサッカー

#### ◆ウォーキングレッスン

- 正しい歩き方のレッスン
- 立ち姿勢、腕の振り、足の運び方



#### ◆コミュニケーションワーク・脳トレ

- ボールを使用したコミュニケーション
- 脳トレを取り入れたビンゴゲーム

#### ◆ウォーキングサッカー (歩くサッカー)

- 走るの禁止！早歩きはOK！
- 接触禁止！ヘディング禁止！
- 子どもからお年寄、障がい者まで  
老若男女どなたでも、一緒に楽しめる

### 【毎月開催】

## ウォーキングサッカー (歩くサッカー)

ウォーキングサッカーは、年齢や性別を問わず、誰でも参加しやすいスポーツです。ゲームを中心に楽しくプレーできます！

【会場】 根木内中学校 体育館

【開催日】 毎月2回 水曜日

【時間】 19:15 ~ 20:45  
(受付 19:05 より)

【持ち物】 フットサルシューズ  
(運動靴可)

タオル 水筒 (水分補給用)

「気軽にスポーツを楽しみたい！」という方から、「仲間と全国大会を目指すぞ！」という方までサッカー経験の有無、初心者・経験者のスキル差も気にせず、また子どもからお年寄り、障がい者も一緒に安心して気軽に試合に参加することが可能

年齢不問・経験のない方  
女性の方 大歓迎！！



参加申込はコチラ

JWFA 公認

ウォーキング健康プログラム&歩くサッカー



歩くらぶういずは、SDGsの理念「誰ひとり取り残さない (No one will be left behind)」に沿って、ウォーキング健康プログラム&歩くサッカーをきっかけとした健康促進・福祉・教育・環境整備・地域コミュニティの創出により、全ての人々が健康的な生活を確保し、差別や不平等のない持続可能な社会、環境の実現に寄与する。

『歩き続ける為に・・・』 活動内容・参加申込は、ホームページ (<https://arukulove-wiis.jp/>) から

ウォーキング健康プログラム&歩くサッカー



ホームページ

**毎月開催!** ウォーキング健康プログラム&歩くサッカー体験会 【会場】 栗ヶ沢小学校  
毎月第3土曜日10時より開催中! 詳細は [歩くらぶういず HP](https://arukulove-wiis.jp/) をチェック! ◎◎