



健康長寿はこの1歩から

マスコットキャラクター  
歩くん

「歩く」を意識していますか？

日常生活で

老人  
クラブ

歩こう

プロジェクト

参加者には  
抽選で  
クオカードが  
当たる！



「歩く活動」を企画して、  
クラブのみんなで参加しましょう！

「歩くこと」は、シニア世代の健康づくりに大きな効果があります。  
また、気軽に参加できることから、非会員の方を誘えば入会のきっかけになり、クラブの活性化  
にも役立ちます。さあ、魅力的な「歩く」イベントを企画して、みんなで参加してみませんか？

## 1 まずは企画しよう！

### 対象の活動

市老連・区老連・学区老連・単位老人クラブが企画するウォーキング・史跡散策・研修旅行などの「歩く活動」

### 主催者

学区老連・単位老人クラブは、年間の「歩く活動」を企画して、区老連に報告してください。

【期限】令和8年2月まで

### 企画のヒント

- 歩くことと好きなことを結びつける
- 御朱印帳めぐりなどシリーズものを制覇する
- SNSやホームページに投稿する など

## 2 参加して応募しよう！

### 応募対象者

令和8年4月スタート

「歩く活動」に参加された方は、抽選でクオカードが当たります。専用はがき又は官製はがきで応募してください。非会員でも単位老人クラブの紹介があれば応募可。

### はがきに下記項目を記入して郵送してください

- ①参加行事名 ②開催月日 ③開催場所  
④所属クラブ名 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

### 抽選

4月～7月、8月～11月、12月～3月の4ヶ月ごとに締め、それぞれ最終月の翌月中旬に抽選します。

## 歩数を記録しましょう！

毎日の歩数を老人クラブ手帳などに記入しましょう。歩くことの励みにもなります。スマホのアプリを使えば、自動的に記録してくれます。



## 「歩く」をサボらない！

- 家事や出歩きでも普段から「歩く」を意識する
- エレベーター、エスカレーターは避けて階段を
- 早めに歩く ● 歩いた時間や歩数を意識する



クラブ活動や日常生活で歩くことを心がけましょう！

【連絡先】名古屋市老人クラブ連合会

☎ 052-991-7734

〒462-0844

北区清水四丁目17番1号 名古屋市総合社会福祉会館6階

☎ 052-991-7581