



鷹栖町運動習慣化プログラム 始まります！！

健診で引っかかった。ダイエットしたい。
キレイになりたい。体調を改善したい。 etc.

様々な理由で、運動にチャレンジしても、
「成果が上がらない」「続かない」人、
いらっしゃいませんか？

鷹栖町では、運動習慣化を通じて、あなたの健康づくりや生活の質
(QOL) の向上を目的とするプログラムを開催します。
運動したくても一歩踏み出せない。そんな人を対象とします。

【鷹栖町運動習慣化プログラム】

【50名対象】
あなたの目標に寄り添う3か月
の個別運動プログラム

+

【希望者全員対象】
歩くことを習慣化。
ウォーキングキャンペーン



【お問合せ先】

鷹栖町教育委員会教育課体育振興係

TEL : 0166-87-2028 (担当 : 山岸)



運動習慣化プログラムの特徴

① オリンピックトレーナーによる監修

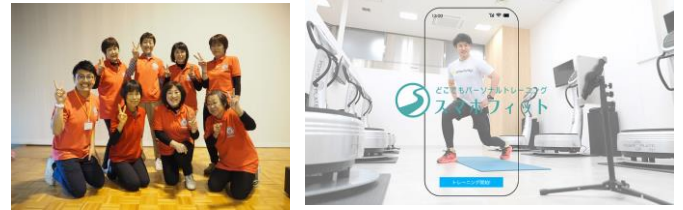
東京オリンピック・パラリンピック大会のメディカルスタッフ・トレーナーの北海道大学大学院保健科学研究院准教授寒川美奈さん（理学療法士）の監修による運動プログラムを提供します。



寒川美奈さん
2013年より現職。03年にモーグル日本チームのトレーナーに就任し、トリノ以降の3冬季五輪で日本選手をサポート。リオデジャネイロ五輪では日本選手団本部のトレーナーを務めた。

② 対面+オンラインでの開催

さつき会の大河原和也さん（理学療法士）と、(株)SHARE（札幌市）との連携により、町内施設での対面や自宅でのオンラインを組み合わせたプログラムを提供。ポストコロナを見据えた新しい運動のかたちに取り組みます。



③ 一人ひとりの課題に寄り添います

運動習慣が、健康づくりやQOLの向上のための手段となるように。

出産、子育て、仕事 etc...それぞれの生活スタイルにおける心身の悩み、なりたいた自分に寄り添ったプログラムを提供します。



④ 「歩くこと」が少しワクワクに

歩数を町民同士やチーム対抗で競い合ったり、もしかしたら鷹栖町VS道内他町村で競い合ったり。

ゲームの要素を加えて、町民の歩くことを習慣化します。



運動習慣化プログラムの開催概要

① 個別運動プログラム

【開催時期】 令和3年8月末～令和4年2月末（同期間のうち3ヶ月）

【対象人数】 運動習慣がない町民50名（生活習慣アンケート結果等を踏まえて決定）

【開催概要】 週2回程度の対面・オンラインによる運動プログラム等

② ウォーキングプログラム

【開催時期】 令和3年8月末～令和4年2月末

【対象人数】 制限なし

【開催概要】 ウォーキングアプリを活用した歩数測定・報告に基づくランキング情報の提供、ランキング上位者への商品提供