



## 太子町老人クラブ

事業名 「健康いきいきウォーキング」

太子町老人クラブ連合会若手部企画の健康いきいきウォーキングは、町内や近隣市町をゆっくり歩きながら地域を再発見するウォーキングです。定期的を実施することにより、運動による健康づくりを促進します。健康で多方面にいきいきと活動している元気なお年寄りが、自分の気力・体力をはかるバロメーターとして毎月50名～70名の会員が参加していただいています。

春夏秋冬、それぞれの季節を肌で感じ取れる企画を心がけ、夏場の暑い時期（7月・8月）を除く、年間10回計画しています。



報告者：衣畑 翔太郎