

ウォーキングチャレンジ in RIKUBETSU

2026. 9. 1(火)～2026.9.30(水)



健康増進普及月間（厚生労働省）にあわせて、ウォーキングチャレンジ in RIKUBETSUを行います。これは、参加者それぞれがウォーキングの目標を設定し、目標を達成すべく、9月の1ヶ月間歩数を計測する企画です。“歩くこと”は健康づくりの基本です。目標を達成された方に、ちょっとしたうれしいプレゼントもあります。(≧▽≦)
いつもウォーキングをされている方も、そうでない方も、ぜひ参加してください！

期 間 : 2026年 9 月 1 日 (火)～2026年9月 30 日 (水)

対象者 : 20歳以上の町民



目 標 : チャレンジ内容は、各自の設定で O.K.です！
⇒ 例えば、「1日 5,000 歩を毎日」など

* 歩数は生活歩数（通勤・買い物・家事・仕事中の移動など）を含みます。

* 20～64 歳は 1 日 8,000 歩を週 2 回以上、65 歳以上は 1 日 6,000 歩を週 2 回以上が推奨されています。無理なく “1 日の歩数+1,000 歩” から始めるのもお勧めです。

1) 以下の方法で事前エントリーします。*申し込み締切:8月31日(月)

①Google フォーム / 右のQRコードを読み取ってください。

②電話 / 保健福祉センター保健指導担当 ☎0156-27-8001

③来所 / 保健福祉センター窓口までお越しください。



2) それぞれで9月中、ウォーキングチャレンジを実施。

3) 10月以降、歩数を証明できるものを持ち、保健福祉センターまでお越し下さい。

目標を達成された方にはその場でプレゼントをお渡しします。

プレゼントのお渡しは、11月末までとさせていただきます。ご了承ください。

* スマホ等で管理されている方は、保健福祉センター職員にそれを提示する、もしくはプリントしたものを持参でも結構です。

* 保健センターで記録用紙を用意していますので、そちらに記入したものを持参してくださってもよいです。(個人で記録した用紙でも O.K.です)。

その他 :

- ・歩数計の貸し出しをしています。ご希望の方はお申し出ください。(限定 15 台)
チャレンジの前に、1日の歩数を把握してみましょう。
- ・期間中、ウォーキング教室も開催します(裏面参照)。是非ご参加ください。
- ・医師による運動制限等がある方は、医師にご相談のうえ参加してください。



僕は1日 6,000 歩歩くぞ！

【 陸別町保健福祉センター保健指導担当 ☎0156-27-8001 】

楽しく歩こう！ウォーキング教室

昨年好評でした『ウォーキング教室』を今年も実施します。

“**デューク更家公認ウォーキングスタイリスト**”を講師にお呼びして、ふだんの歩き方をさらに効果的にするために必要な身体の使い方や動かし方のほか、家で、職場で、すき間時間にできるエクササイズなどを、“**楽しく**”教えていただきます。

去年は20代～80代までの方に参加いただきました。椅子に座っての参加も可能です。いつもウォーキングをされている方も、そうでない方も、参加してみませんか？

日 時 : 昼の部と夜の部があります

①**昼の部** 2026年9月10日(木) 13:30～15:00

②**夜の部** 2026年9月10日(木) 18:00～19:30

講 師 : **デューク更家公認ウォーキングスタイリスト 一條 仁美 先生**

対象者 : 20歳以上の町民 *各部定員30名

場 所 : 保健センター・トレーニング室

持ち物 : 上靴・動きやすい服装、飲み物(保健センターには自動販売機がありません)

申込み締切 : **8月31日(月) 17:30 までにお申し込み下さい**

その他 : 昼の部は託児があります。希望される方はお申し出ください。
社会福祉協議会子育て支援センターでお子様をお預かりします。



【一條仁美先生プロフィール】

北海道で唯一の愛弟子！ 十勝音更町出身。
22年前、帯広でデューク更家師匠との出会いをきっかけに、2003年デュークズウォークに入門し、デューク更家氏に師事。2007年5月モナコF1GP ツアーへ、デューク更家のモナコ邸で初観戦！

現在は、深層整筋salonで整体セラピストとして、またウォーキングスタイリストとしては5000人以上のお客様を指導。「最期まで自分の足で生きる人生のよろこび」を提唱しているデューク更家の代行講師として各カルチャースクールや企業、地方公共団体、学校関係などで“健康で美しくなる”デュークズウォーキングの魅力を多くの皆様にお伝えしています。

