

事業名

つるかめウォーク

長寿・笑顔で
輝くには

上京区民が弱らないで地域で生活する

< 目 標 >

- ・フレイル予防
- ・ロコモ予防

実施団体

つるかめ笑顔クラブ

健康長寿のまち・京都

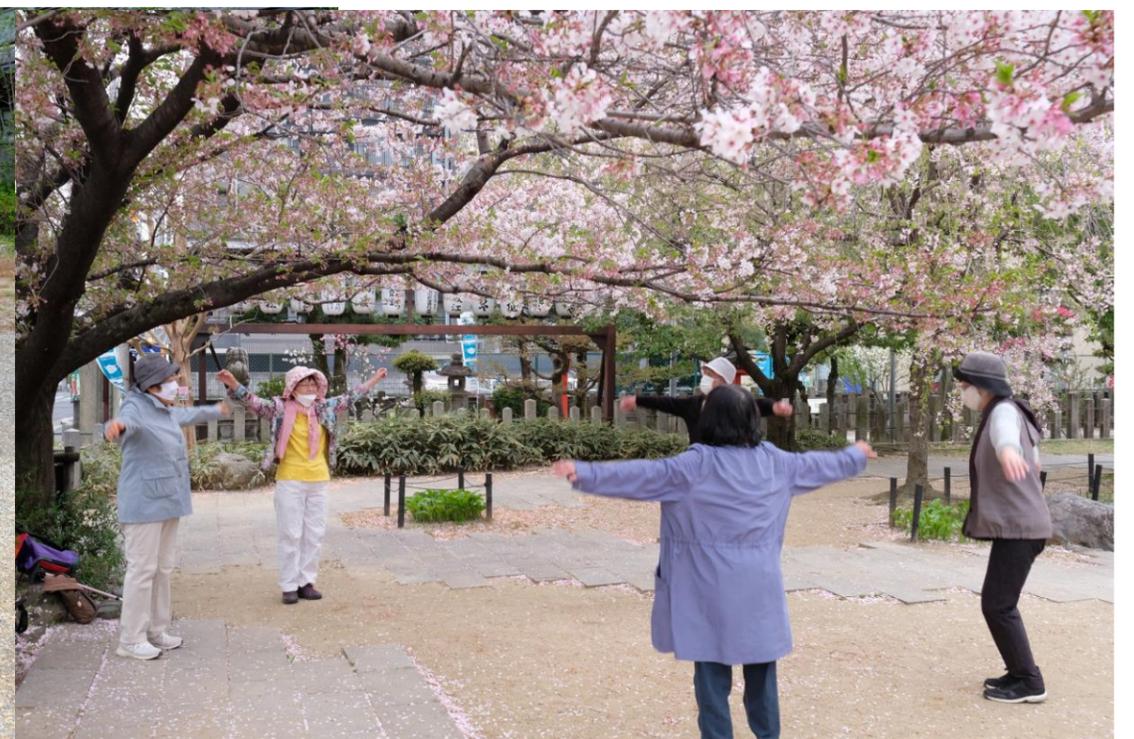
いきいきアワード 2023 受賞

2023 年度 参加実績 103 名

70 才未満	7%
70 才代	59%
80 才代	34%

1. 健康ウォークの体制確立

- ・スタート前に血圧測定(体調管理)
- ・インターバル歩行
- ・スタート前ラジオ体操



2. 楽しく安全な体制を目指す

・通話器具を付けて纏まって歩く(安全)



・少しの雨でも出かけることが大切(フレイル予防)



・通話器具を付けて楽しく会話(ふれあい)



・水分補給をして体調管理(健康に)

