

《つるかめウォーク》健康長寿で輝く

【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

参加者数188人

昨年より 85 人増

年齢別	%
90代	1%
80代	59%
70代	39%
60代	1%

少し弱っても 自分の足で歩きたい

糺の森を姿勢よく

《インターバル速歩ミニ》

①早歩き3分 ②ゆる歩き3分 ③早歩き3分

杖をついている人も 参加 OK



パートツー／ちょっとハードコース

坂道／岩がゴロゴロ、立っていられな〜い



階段もあるよ／いいトレーニング



力を合わせて助け合う

挑戦

人のため 自分のため

•デルタの飛び石に渡しをかける／120cm



•助け合えば可能なことが増える



•通話器具を
つけたら説明が
よく聞こえる
互いに話しできる
(ふれあいで楽しく)



•外歩きは
安全第一
仲間で
助け合う

