

つるかめウォーク

実施団体

《つるかめ笑顔クラブ》

『生活体力』

目標:少し弱っても

生活していく

体力の維持を!

フレイル予防
ロコモ予防

90歳の人も参加しています

年代別の比率 %	70歳以上の割合
90歳代	4.6%
80歳代	48.3%
70歳代	35.3%
60歳代	11.9%
88.2%	

特徴 ①健康ウォーク

3km 2時間

特徴 ②通話器具で楽しく会話!

リーダーの説明がよく聞こえる



平安神宮参道をお借りして..



木屋町通り/木陰をおしゃれに歩く

特徴 ③インターバル速歩ミニ

3分速歩 3分ゆっくり 3分速歩

東堀川歩道を速歩



特徴

④助け合い
と挑戦



挑戦/エベレストのお話とエクササイズ/登山家の講話を聴く



酷暑！
屋内で
研修

挑戦

保津峡
川沿いを
歩く

