

歩行力アップ事業 参加者募集



歩行に着目した健康事業「歩行力アップ事業」を6月～12月にかけて実施します。

専用の歩数計「ホコタッチ」をつけて歩くことで、歩数だけでなく速度や歩行年齢を1か月ごとに振り返ることができ、自分の目標に向かって取り組むことができます。

この機会に歩行の量と質を高め、運動習慣をつけることで認知症やフレイル予防も一緒に行いましょう。

ご家族・ご友人と一緒にぜひご参加ください！

歩行力測定会を下記の日程で行います。

【日時】

初回： 6月17日(火) 9:30～15:30
中間： 9月19日(金) 9:30～15:30
最終： 12月19日(金) 9:30～15:30

★混雑を避けるため、申込み時に時間を指定させていただきます。

所要20分

【会場】

浪江町役場 2階会議室



【内容】

歩行力測定、結果説明

ホコタッチは
無料で貸し出すよ



【申込み先】

浪江町役場健康保険課健康係 0240-34-0249

※歩行力測定会時にホコタッチをお渡しします。

測定会のみのやホコタッチの貸し出しのみの参加も可能です。
月1回程度、ホコタッチスポットで結果の確認（振り返り）をしていただきます。



令和7年度福島県地域創生総合支援事業（サポート事業）

★後日、歩行力改善教室を実施予定です。決まり次第ご連絡します。
また、いわき出張所でも同事業を実施しますので、ご検討ください。

歩行力アップ事業 参加者募集

inいわき



歩行に着目した健康事業「歩行力アップ事業」を6月～12月にかけて実施します。

専用の歩数計「ホコタッチ」をつけて歩くことで、歩数だけでなく速度や歩行年齢を1か月ごとに振り返ることができ、自分の目標に向かって取り組むことができます。

この機会に歩行の量と質を高め、運動習慣をつけることで認知症やフレイル予防も一緒に行いましょう。

ご家族・ご友人と一緒にぜひご参加ください！

歩行力測定会を下記の日程で行います。

【日時】

初回： 6月19日(木) 10:00～15:30

中間： 9月22日(月) 10:00～15:30

最終： 12月22日(月) 10:00～15:30

★混雑を避けるため、申込み時に時間を指定させていただきます。

所要20分

【会場】

浪江町役場いわき出張所



【内容】

歩行力測定、結果説明

ホコタッチは
無料で貸し出すよ

【申込み先】

浪江町役場健康保険課健康係 0240-34-0249

※歩行力測定会時にホコタッチをお渡しします。

測定会でのみの参加も可能です。

月1回程度、出張所にお越しいただき、結果の確認していただきます。



令和7年度福島県地域創生総合支援事業（サポート事業）

★後日、歩行力改善教室を実施予定です。決まり次第ご連絡します。
また、浪江町内でも同事業を実施します。いわき会場での参加が難しい場合は会場が遠くなってしまうかもしれませんが、ご検討ください。