

VitalityWalkChallenge

～おやこトレジャーウォーク浦戸 野々島編～

親子で歩いて、自分だけの宝物(トレジャー)を見つけよう！
健康づくりの連携協定を結んでいる住友生保険相互会社と多賀城市との合同イベントです。



9月27日(土) 9時

マリンゲート塩釜(市営汽船切符売り場)集合



参加対象 塩竈市の小学生と保護者 20組

※多賀城市の親子も一緒に参加します。

ウォーキングエリア (詳細は裏面へ)



野々島 を歩きます。



参加費(一人あたり)

汗物のみ提供あります
お弁当を持ってくるね♪

・おとな 1,560 円(市営汽船往復+昼食・製作費代)

・こども 500円 (昼食・製作費代)

※小学生以下市営汽船料無料

申込はこちらから

※1家族ごとに
お申込みください。

【申込〆切】

9月15日(月)

※定員になり次第〆切とさせていただきます。



今回限定！
浦戸ならではの
お土産をゲットしよう



1. 親子で楽しく体を動かそう

皆さんは健康診断受けていますか？

令和4年度塩竈市国保特定健康診査(対象:40～74 歳)では、肥満・高血圧・高血糖と判断される方がとても多い状況です。

また、塩竈市内の小学生における軽度・高度肥満は、宮城県の平均値を上回っています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、基本的な生活習慣が大切です。特に学校以外で運動する機会が減っている今、親子で気持ちよく体を動かす経験を通し、あなただけの宝物(トレジャー)を見つけてみましょう。

2. チャレンジしてみよう、8,000 歩

塩竈市の 30～50 代の 1 日平均歩数が特に少なくなっています。

寝たきり予防には 4,000 歩、健康増進のためには 8,000 歩といわれています。

身体を動かす機会が少ない方も大丈夫。

親子の絆を深め、浦戸諸島の歴史や文化、魅力に親しみながら、ウォーキング中に発生するミッションもお楽しみください。皆さんの「運動のある、ちょっとイイ暮らし」を応援します！



3. 当日のスケジュール

9:00 マリンゲート塩釜 集合 (切符の購入はスタッフの指示に従ってください)

9:30 マリンゲート塩釜 出発

10:01 野々島 到着
ウォーキング

12:30 昼食(ブルーセンター)

13:15 自由時間(制作、健康測定会等)

14:00 ブルーセンター 集合

14:23 野々島 出発

14:54 マリンゲート塩釜 到着

15:15 解散



【持ち物】

- ・リュック ・汗ふきタオル ・帽子 ・筆記用具
- ・水分補給用の飲み物
- ・お弁当※汁物のみ提供あり。お弁当は家族で 1袋にまとめてください。後ほど回収します。

※保護者:歩数を計測できるもの(スマートフォンでもかまいません。)

※動きやすい服装・靴でお越しください

4. 注意事項

①基本雨天決行。荒天や強風、市営汽船運行状況により中止となる場合がございます。

②中止になった場合は、開催前日にお申込みいただいた連絡先にご連絡いたします。

③雨天の場合は各自雨具をお持ちください。

④天候により、内容を変更する場合があります。

⑤本イベントにて撮影した写真は本市公式ホームページ・広報誌等に掲載する場合がございます。



浦戸諸島
公式ホームページは
こちらから！

お問い合わせ先

塩竈市福祉子ども未来部健康づくり課

住所:塩竈市北浜 4 丁目 8-13

(塩竈市保健センター内)

電話:022-364-4786

Mail:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp