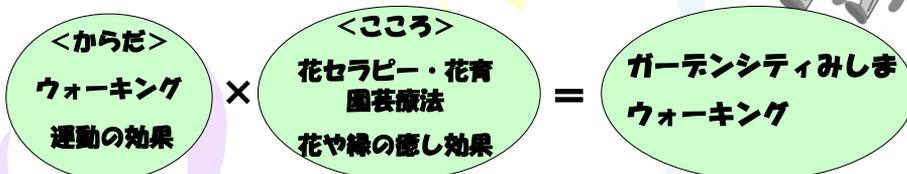


ガーデンシティみしまウォーキング推進事業

なぜガーデンシティづくりでウォーキング？



からだ元気でこころ豊かな市民生活の実現



歩いて見て回るだけでも景観整備に貢献

見られることでガーテニング・景観整備の動機付け、励みに
(例) せせらぎ事業の源兵衛川沿いの住宅・店舗

ウォーキングコース調査・マップ作成事業

実施時期：平成23年7月～平成24年3月

安全で歩いて楽しいウォーキングコースを情報提供

ムリなく長く続けられる運動習慣づくりをサポート



- ①ウォーキングモデルコースを市民や関係団体に公募
- ②モデルコースを現地調査・選定
- ③歩行距離・消費カロリー・トイレ・休憩ポイントや花や緑などの見所を紹介するマップを作成
- ④市公式HPにウォーキング情報ページを開設リーフレットを作成

《皆様をお願いしたいこと》

- ・ウォーキングモデルコースの提案
- ・ウォーキングイベントの情報提供



ガーデンシティみしま健康ウォーキング大会

実施時期：平成23年10月22日



健康ウォーキング大会を沿道の花や緑を楽しみながら歩く
ガーデンシティみしま健康ウォーキング大会にリニューアル

- ①ウォーキングを始めるきっかけづくり、仲間づくり
 - ②ガーデニングや花づくりに興味を持つきっかけづくり
- ※参加賞：健康タオル＋花の種や苗などにする予定

「歩く楽しみ」を体感

運動による健康づくり

×

「花や緑と親しむ楽しみ」を体感

ガーデンシティづくり



《皆様にお願ひしたいこと》

- ・ウォーキング大会への参加・支援
- 特に花や緑の専門家の方々に沿道の花や緑の解説をしながら歩いて頂きたい

ウォーキング&ボランティア・マイレージ事業

実施時期：平成24年度からを予定



●ウォーキングマイレージポイント●

- ・ウォーキングや日常生活での歩数を歩数計で計測
歩数に応じたポイントを付与
- ・ウォーキング大会などの参加でボーナスマイレージ
⇒ **楽しみながらウォーキング習慣を身につける**

●ボランティアマイレージポイント●

- ・地域の花壇づくり等のボランティア活動の
消費カロリー相当をポイントとして付与
⇒ **健康づくりのアプローチから
ガーデニングや花壇整備に取り組む市民の増加**

景観整備の推進
郷土愛の醸成

★貯めたポイントは？

- ・各種検診が無料で受けられるクーポン券発行
- ・温水プールや市民体育館の利用クーポン券発行



《皆様にお願ひしたいこと》

- ・マイレージ事業への参加・支援（歩数計のご準備を！）
- ・ボランティア活動への参加・支援
- ・将来的なマイレージ事業の運営の担い手