

健歩・まちあるきワークショップ



TECH Vol.1

「歩くことと健康づくりガイダンス」会

湘南アイパークの
内部を歩けるよ!



4 / 20 Sat.
13:00 - 15:00
@ 湘南アイパーク
横浜国立大学
新湘南共創キャンパス

〒251-8555 神奈川県藤沢市村岡東二丁目 26 番地 1

全5回てくてくてくワークショップ参加者募集!

興味のある回だけ参加する「発見隊」コースでも、全5回すべて参加する「点検隊」コースでも大歓迎!

*内容詳細については裏面に記載

申込形式には「発見隊」(各回ごとに募集)と「点検隊」(全5回まとめて募集)があります。

■定員:「発見隊」vol.1 10名程度「点検隊」16名程度

*「発見隊」コースはどなたでもご参加いただけます

*「点検隊」コースは以下の条件があります

- 👉 全5回のワークショップに参加できる方
- 👉 村岡地区に居住する方
- 👉 ご自身で30分程度の歩行が行える方
- 👉 40~50代の方

件名「てくてくてく申し込み」
(1) 希望される申込形式
(2) 氏名 (3) 年代 (例: 40代)
(4) 電話番号 (5) お住まいの地区
(町丁目)
を本文に明記し送付してください

■参加費: 無料

■申込期限: 4月7日(日) 〆切

■ワークショップ申し込み方法

(以下の①②いずれかの方法で申し込みください)

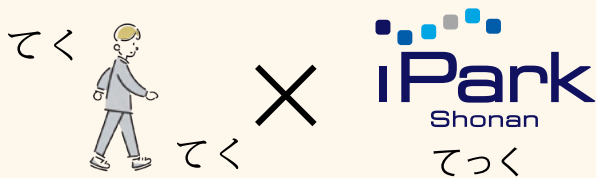
①メールにて (machigoto-kagaku@ynu.ac.jp)

②右記二次元コードにて

※応募多数の場合は主催者の方で選考させて頂く可能性がございます
詳細については決定した参加者の方に追って連絡致します



「てくてくてっく」とは？



横浜国立大学では“てくてく”と歩くことを通して、日常生活における健康や暮らしやすいまちについて考えるワークショップ「てくてくてっく」を開催します。本企画は大学や各協力団体（病院・企業など）が持つ“てっく（＝テクノロジー）”を活用することで、さまざまな指標を「見える化」し、これからの健康づくり・まちづくりに活かしていきます。

村岡のまちを一緒に歩いてみませんか？

#健康・ヘルスケア

各回のワークショップでは“8,000歩”を目標に区内をまち歩きすることで、健康づくりを行います。また、立位年齢（転倒リスクの指標）の計測なども行い、健康に関して考える機会を創出します。



#防災・まちづくり

地区の魅力や改善すべき箇所などの“点検”も行います。特に、転倒リスクがある箇所やバリアフリー化が必要な箇所などの“みちづくり”の視点、災害時の避難路・避難場所など“防災”の視点から、チェックします。



#テクノロジー

デジタル機器（ウェアラブル端末など）で収集した歩数などのデータの活用法について共に考えます。生活に潜むリスクの把握と改善の方法を模索しながら、健やかに歩き、快活に働き続けられる暮らしの実現について議論します。



横浜国立大学が湘南アイパークにやってきました



横浜国立大学は、令和5年度に国立研究開発法人科学技術振興機構（以下JST）が公募する「共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）」の育成型（地域共創分野）に採択され、産学公医民連携のもとヘルスケアに関連する研究・実践・展開活動を展開していきます。また、湘南ヘルスイノベーションパーク（湘南アイパーク）内に「新湘南共創キャンパス」も開設しました。

【健歩・まちあるきワークショップ】



全体工程（予定）

全5回のワークショップの開催を通して、“歩くこと”に関連した体験会やトレーニング、ミニレクチャーやワークショップなど、村岡地区での歩行環境・交通環境に対する課題や強みを整理することで、個人が活力を保つ“健歩快働”が実現できるまちづくり・まちへの安心感づくりを目指します。

まちあるきの楽しさの共有やまちの課題の点検などはどの世代にも共通するテーマと考えているため、多世代参加型のWSの実施も必要と考えております。

*内容・場所については現段階のもので変更の可能性があります

「歩くことと健康づくりガイダンス」会

2024/4/20 Sat. TECH Vol.1

■ミニレクチャー ■湘南アイパーク内ウォーキング
「外出力の向上について」

※今回は vol.1 のみの参加者と全5回の通し参加者の2種類の枠を募集します

健康「みち・まち」テック de チェック会

2024/5/18 Sat. TECH Vol.2

※Vol.2のみの参加者は、後日募集します

防災「みち・まち」テック de チェック会

2024/7/20 Sat. TECH Vol.3

※Vol.3のみの参加者は、後日募集します

「ヘルシーエイジングなまちあるき」会

2024/10/19 Sat. TECH Vol.4

※Vol.4のみの参加者は、後日募集します

最終報告会

予定 2025/2/22 Sat. TECH Vol.5

※Vol.5（最終報告会）のみの参加者は、後日募集します

お問い合わせ

横浜国立大学地域連携推進課
machigoto-kagaku@ynu.ac.jp

YNU
横浜国立大学

iPark
Shonan



共催：藤沢市