

# ウォーキングで健康づくり

## 等々力まで5・5キロを歩く

9月の健康増進普及月間に合わせ、「いきいきたかつ健康ウォーク&川崎フロンターレ応援」イベントが今月11日に行われた。

生活習慣病予防、健康的な身体を維持するきっかけになれば、と高津区健康づくり推進会議（木暮悦子委員長）が主催したもので、高津区役所から等々力競技場まで約5・5キロの道のりを歩いた。

競技場到着後は川崎フロンターレの試合を観戦し、選手との記念撮影があるため、川崎フロンターレのファンなどの区民らが集まり、スタッフと合わせ70人以上が参加した。

出発場所の区役所に集合し、準備体操を行った後に出発。大山街道などの名所旧跡などを見ながらそれぞれペースで歩き、多摩川河川敷に降りると競技場まで河川敷を歩いた。途中、休憩や熱中症対策を取りながら、約2時間かけて競技場にたどり着くと、参加者からは「楽しかった」「たくさん歩いて健康になった気がする」などの声が上がった。



多摩川沿いを歩く参加者

その後、午後7時キックオフのヴィッセル神戸戦を観戦、フロンターレのファンも多く熱心に声援を送っていた。試合終了後は選手との記念撮影も行い、ファンサービスしてくれた選手に対し「これからもフロンターレを応援したい」と感激の声も寄せられた。