

令和 8 年 10 月 15 日  
健康福祉政策課 健康づくり・歯科保健担当  
担当者 中山、江口  
内線 1842 直通 0952-25-7075  
E-mail: kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp

## 「健やかさがウォーク in 唐津」を開催します

シニア世代が「歩く」ことや「新たな地域における活動（e スポーツなど）」による健康づくりを「始める」、「続ける」ための個人への動機づけを行うとともに、その取組を地域の「通いの場」における活動として普及・定着させることを目的として、下記のとおりイベントを開催します。

1 日 時 令和 8 年 10 月 25 日（日曜日）

午前の部：10 時～13 時 午後の部：13 時～16 時

2 場 所 ボートレースからつ（唐津市原 1116）

3 内 容

（1）ウォーキング

専門家のレクチャーのもと、膝や腰に負担をかけない正しい姿勢・歩行フォームを学び、松浦河畔公園を約 2 km ウォーキング

（2）100 歳体操の実演

（3）e スポーツ体験

（4）健康測定

（5）通いの場の活動紹介

※（1）～（5）の内容のうち、3 つ以上参加された方を対象に抽選会を実施

「通いの場」とは

住民が主体的に参加し、体操やウォーキングなどの身体活動に加え、交流や見守りの機能も果たす場として位置づけられており、介護予防や健康づくりを推進する重要な役割を担っている。身体活動と社会参加の両面から高齢者の健康を支えることが期待されており、各市町では、高齢者の社会的なつながりを確保し、健康づくりを支える取組として住民主体の「通いの場」の整備・運営が進められている。

4 その他 イベントの詳細及び参加申込については専用ページに掲載

URL : <https://www.saga-s.co.jp/feature/spcl/sukoyaka-walk>

# 健やかさがウォーク in 唐津

令和8年 **10月25日(日)** 午前の部 10:00～  
午後の部 13:00～  
受付:ボートレースからつ1F中央入口



場所 **ボートレースからつ** ボートレースからつの駐車場には限りがありますので  
公共交通機関をご利用ください。(昭和バス生駒バス停徒歩15分)

**当日はウォーキング前に歩き方のレッスンをを行います!**

いつまでも元気に歩き続けるため、専門家のレクチャーのもとで日常生活で**膝や腰に負担をかけない**  
**正しい姿勢・歩行フォームを学び**2Kmのウォーキングをするプログラムです。ぜひご参加ください。

住民主体の通いの場の活動も紹介しています。新たな活動の選択肢の一つとして、  
通いの場への参加や創出について考えてみませんか。



**いろんなブースをまわって スタンプを集めよう!**

**豪華景品が当たる抽選会があります!!**



**参加賞  
あり**

**参加自由**

「ステージイベント」  
健康づくりに取り入れよう!  
**100歳体操の実演**

「各種ブース」  
自分の健康をチェック!  
**健康測定ブース**

体験してみよう!みんなで楽しめる  
**eスポーツ体験コーナー**

「通いの場」  
地域のシニアの自主活動  
**活動紹介コーナー**



**参加者募集!!**  
募集締切10/18(日)

松浦河畔公園を歩く約2kmのコース

**先着300名募集!**

エントリーはこちらから! ▶



当日参加  
については  
お問合せ  
ください

**1 健やかさが  
いちばん**

**佐賀県**

主催:佐賀県 共催:唐津市  
事務局:佐賀新聞社営業局 ☎0952-28-2141  
(土日祝を除く、月～金9時30分～17時30分)

©2026 Saga Prefecture

## イベントスケジュール

10:00開場 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00

|         |    |  |    |  |
|---------|----|--|----|--|
| ウォーキング  | 受付 |  | 受付 |  |
| 100歳体操  |    |  |    |  |
| eスポーツ体験 |    |  |    |  |
| 健康測定    |    |  |    |  |
| 通いの場    |    |  |    |  |

※ウォーキングに参加されない場合でも、その他のブース等を自由にご体験いただけます。



## 歩き方レッスン

ウォーキング前に専門家のレクチャーの下、膝や腰に負担をかけない正しい姿勢・歩行フォームが学べるレッスンを行います。



## 100歳体操

初心者も安心!先生がわかりやすく教えます。筋力をつけ元気に動ける体づくりをしましょう

## 通いの場活動紹介コーナー

唐津で元気に過ごす仲間作りをしませんか？  
楽しく余暇を過ごす「通いの場」活動コーナー設置



## 健康測定

自分の体を知るチャンス!  
健康維持のヒントが見つかります



e-スポーツ  
体験コーナー

誰もが楽しめる簡単なスポーツ  
ゲームにチャレンジ!



会場回遊スタンプラリーで佐賀県産品が当たる!

会場内を回ってスタンプを集めると佐賀県産品などが当たるくじを実施!



健やかさがウォークin嬉野(11/14)  
第3回SAGATOCO桜ウォークin吉野ヶ里(3月中旬)

主 催：佐賀県 共 催：唐津市 事務局：佐賀新聞社営業局 ☎0952-28-2141

(土日祝除く、月～金9時30分～17時30分)

©2026 Sags Prefecture