

第3回

GoTo

ウォーキング おやま

主催：小山地域包括支援センター 住所：中央区宮下1-1-21 Tel：042-771-3381

今年も開催いたします！

小山地域の方でウォーキングに興味ある方

ぜひご参加ください！専用のマップをお渡しします ので、それを持ちながら小山地域内の50カ所あまりのチェックポイントの問題を解いてみましょう♪

実施期間 令和4年11月7日(月)～11月26日(土)

Go To ウォーキング
おやまに参加したい！



申し込み期間

10月17日(月)～11月7日(月)までに

小山地域包括支援センター に連絡をください。

☎ 042-771-3381

どちらか選んでください

① マップを見て自由に
クイズを解いて
歩くコース

② 歩くコース・体力測定
プラスコース(先着20名様)

11/7(月) ・ 12/2(金)
体力測定

場所：こばと児童館

時間：10:30～11:45

エントリー方法 マップの入手方法

小山地域包括支援センター (日・祝日休み)

期間：11月4日(金)～11月19日(土)

実施終了後

11/28(月)～12/10(土)の間に小山地域包括支援センター
まで解答用紙をお持ちください。プレゼントと答えをお渡しします。

オ
ヤ
マ

小
山
ツ
ク
ス
カ
フ
エ
号
外



発行年月日
令和4年9月15日

発行元
小山地域包括
支援センター

【小山地区】
相模原1・4丁目
小山1丁目、小山番地
宮下、宮下本町
向陽町、すすきの町
氷川町

〒252-0212
中央区宮下1-1-21
TEL:042-771-3381
FAX:042-771-3382

【小山公民館区】
人口 20612 名
65歳以上 4746 名
高齢化率 23.0 %
令和4年4月1日現在

Go Toウオーキング おやま

理学療法士、健康運動指導士、
管理栄養士、臨床心理士、
歯科衛生士の専門職からなる、
おやまGOGOレンジャーの先生の
皆さんにも協力を頂いています。
好評な恒例の宿題もあります♪
頭も身体も使いながら、
元気に楽しく！
小山地域内を歩きましょう♪

マップをもって
チェックポイント
をまわろう！



クイズを出して頂くのは、地域内の
介護保険事業所・病院・薬局・企業
・自治会・社協・公民館・住民支援
グループ等です。
マップを見ながら探してみましょう。



おやまGOGOレンジャー

去年の参加者の声

運動不足を感じ、運動の
必要性を再認識した

地域の様々な施設が
わかった



友人と一緒に参加できて
楽しかった

コロナで気分転換になった

チェックポイントを探すのに
宝物を探す気分でした。
長年、小山地区に住んでいて、
いろんなところを発見しました。



嬉しいほっこり エピソード♪

1日目は宮下本町、すすきの町を歩きました。宮下本町は
たくさんの住宅ができていて、また建設中でした。驚きました。
境川の川沿いにベンチがあり、持ってきましたサンドイッチを
食べました。歩いた後の川沿いでの昼食、とてもおいしく頂きました。

小山地域包括支援センター職員

センター長



松橋



鎌田



山本



高橋

お気軽に
ご相談ください！



扇谷



伊藤



木村

新しく入りました。
ケアマネジャー
です。