

令和元年 8 月吉日

浦添市都市建設部美らまち推進課御中

アフアフ（健康）ウォーク代表
儀間 ゆかり

浦添市モノレール沿線地区における公園まちづくりアイデア ご提案

いつでもどこでも、気軽に始められる健康法として人気のウォーキング。気軽に始められるウォーキングですが、その効果は身体のみならず心の健康にも役立つ事も知られています。ウォーキングにより心身の健康を得る事は、医療費の負担軽減にもつながります。それらの効果を得るためには一定期間、継続してウォーキングを行う事が大切です。公園まちづくりに際してウォーキングを楽しく継続的に出来るようなご提案を致します。

1. ウォーキングマップの作成：自分がどれくらい歩いたのかが分かるとモチベーションが上がり次の目標が作れるため継続に繋がります
2. ウォーキングサークル発足：正しい歩き方をレクチャー致します。正しい歩き方とは、正しい姿勢で歩く事。足腰や関節への負担が軽減されるほか、呼吸がしやすいため有酸素運動としての効果も上がります。
3. ウォーキング後の食事会兼交流会：更に仲間意識が出来て継続に繋がります。場所は近隣または市内のカフェへ協力依頼します。ウォーキング以外の時間帯にもカフェへの来店目的で公園周辺に足を運ぶ機会を期待します。街の活性化への期待。

以上 3 点の内容をご提案致します。ご検討宜しくお願い致します

提案者プロフィール

アフアフ（健康）ウォーク代表、儀間ゆかり

24 年の看護師経験を基に浦添市内を中心にウォーキングレッスンを開催

「出来る時に、出来る事を、出来る範囲」をモットーにがんばらないウォーキングを提案

資格；看護師、社会福祉士、美呼吸ウォーキングインストラクター

実績；那覇西クリニック患者会、浦添高校 PTA、ウエルカルチャー真地校他レッスン開催

連絡先：メール gimako39@gmail.com

電話：090-6631-7924

H P：<https://ahuahuyukari.okinawa/>

人生が変わるウォーキングレッスン
24年の看護師経験をもとに あなたの健康お悩み相談も。

ぎま ゆかりの



ahuahu walk

琉球新報
さんに掲載
されました！

アフアフとはハワイ語で『健康』

だから歩く1万歩より
意識して歩く3,000歩！



3つの選べるベーシックコース



足のトラブルで
お悩みの方へ



更年期
が気になる方へ



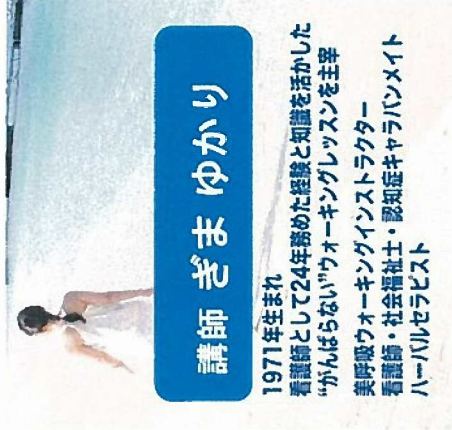
ダイエット
したい方へ

マスターコース(ベーシック修了者向け)

ワンデー体験レッスン や 親子レッスンも



歩き方ももちろん 内面の変化を求める方にこそ
オススメのレッスンです。詳細はこちら→



講師 ぎま ゆかり

1971年生まれ
看護師として24年務めた経験と知識を活かした
“がんばらない”ウォーキングレッスンを主宰
美呼吸ウォーキングインストラクター
看護師・社会福祉士・認知症キャラバンメイト
ハーバルセラピスト