

健歩・まちあるきワークショップ



2025年度 第1回 (TECH Vol.6)

「運動として歩く点検ガイダンス会」

時間

6 / 7 (土)

13:00-15:30

場所

横浜国立大学
新湘南共創キャンパス

@湘南アイパーク

神奈川県藤沢市村岡東二丁目26番地の1

アイパークの
中を歩けます！



全5回ワークショップ参加者募集！ (参加費無料)

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

点検隊

定員: 12名程度

- ・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分程度歩行が行える方
- ・40~50代の方

発見隊

定員: 8名程度

- ・村岡地区に居住する方
- ※今回は2025年度第1回(6/7(土))、第2回(6/28(土))の参加者のみ募集します。

申し込み方法

- ① 右記二次元コードにて
- ② メールにて

宛先: machigoto-kagaku@ynu.ac.jp

件名: 「てくてくてく申し込み」

以下の内容を明記の上、送付してください。

- (1) 希望される申込形式(点検隊/発見隊(開催日))
- (2) 氏名
- (3) 年代(例:40代)
- (4) 電話番号
- (5) お住まいの地域(町丁目)

※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。



申込締切

5/23(金)

てくてくてくとは？

“てくてく”と歩くことや、“てつく(=テクノロジー)”を知ることを通して、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です。大学キャンパスがある村岡地区で、大学や各協力団体(病院・企業など)がみなさんと一緒に“てくてくてく”でこれからの私たちの健康づくりやまちづくりをつむぎ、まちが「まちごとキャンパス」となる事もねらいとしています。



なぜ横浜国立大学が村岡地区に？

横浜国立大学は、神奈川県・藤沢市・鎌倉市・湘南アイパーク・湘南鎌倉総合病院を中心とした“ヘルスイノベーション最先端拠点形成構想”に参画し、“YNU新湘南共創キャンパス”を新設しました。

何歳になっても健やかに歩くことができ、快活に働けることができる「健歩快働」な新湘南のまちづくりを目指し、実践的教育・研究を行っていきます。てくてくてくが地域のみなさんとの対話の場となることを望んでおります。



村岡のまちを一緒に歩いてみませんか？

健康

実際にてくてくと身体をつかう「まちあるき」を通して、自身のヘルスケアや健康状態を見直すきっかけを提供します。生態学的なアプローチを「まち」を舞台に実践し、歩く楽しみや私たちの健康づくりにやさしい「まち」について考えます。

まちづくり

村岡の魅力や改善すべき箇所などの“点検”を行います。特に転倒リスクがある箇所などの“みちづくり”の視点だけでなく、今年は学生の通学路や児童のお散歩みちなど“教育”の視点でみち・まちを“点検”し、歩きやすい「まち」について考えます。

テクノロジー

転倒リスク評価の「立位年齢測定」など参加者の動作から“てつく”を通して生活の中に潜むリスクや客観的な身体状況を把握します。テクノロジーの活用により、一人ひとりが健やかに歩き、いきいきと働き続けられる「健歩快働」の実現を目指します。



2025年度第1回
(TECH Vol.6)

2025 **6/7** (土)

運動として歩く 点検ガイダンス会

- ・レクチャー「運動として歩くことについて」
- ・湘南アイパーク内ウォーキング

※今回は全5回の通し参加者と、Vol.6のみ、Vol.7のみの参加者の3種類の枠を募集します。

2025 **6/28** (土)

2025年度第2回 (TECH Vol.7)
運動として歩ける環境点検

2025 **9/20** (土)

2025年度第3回 (TECH Vol.8)
みんなの“通学路”づくり環境点検

2025 **12/6** (土)

2025年度第4回 (TECH Vol.9)
みんなの健康づくり環境点検

2026 **2/21** (土)

2025年度第5回 (TECH Vol.10)
私たちごととしてのみち・まち点検

お問い合わせ 横浜国立大学 てくてくてくワークショップ運営事務局
machigoto-kagaku@ynu.ac.jp

主催：横浜国立大学総合学術高等研究院次世代ヘルステクノロジー研究センター
共催：藤沢市 協力：アイパークインスティテュート株式会社

