

歩くべあきた



令和2年度 働く世代の部参加チーム一覧



74チーム(255名)が参加されます！

メンバーと声を掛け合いながら、無理せず、楽しく身体を動かしましょう。

チ ャ ム 名	
#ワクワク歩いてみた①	KKRC・SSK
#ワクワク歩いてみた②	KOTEMIKI
1Fシスターズ「I・TO・I」	Mame de ARU GO !
310	MY MHF
3ST	NAMAHAGE
ABS 秋田放送 フレッシュヤーズ☆	Part in life
ABS総務部	S・S・J
AKO47(東部ガス)	T U Y(チームエコバッグ)
AKT61	team ローリエ
Igusube Inex	TF環境安全
KKRC	Wide Surface



チ ャ ム 名

秋田 D	けっぱるず
秋田歩きます芸人	コリウスNS
あさひA	コリウスエース
あさひB	コリウスシニア
アシ☆ガール	コリウスデイ
歩く改革	コリウスヤング
歩く庶務	コリウス事務
いちべえの分家	菅原家
上から読んでも下から読んでも 『癒家よしなに。』	スタディスペース 湯上
エキマイク ぽっこり選抜	高鍋
おいしい! のむ、りんご	チーム・ネウボラ
おばこな ひでこな カトコロ チーム	チーム 2階のすみっこぐらし
神さんぽ	チーム 47
がんばれ! のむ、トマト	チーム CB



***五十音順で掲載しています**

チ ャ ム 名

チーム J	チーム ヨンチャン
チーム SAKU	次のポケストップまで歩こう！
チーム 輝 <かがや>	なまけもの・フラッシュ
チーム かねちゃん	ハイパー うさぎ組
チーム さーや	藤田
チームスポひめ	増やせ筋肉 減らせ腹囲
チームスポまる	ブラックパンサー
チームスポまるヤング	みらいあチーム
チームチョコ Mint	みんなに「エール」を送る！
チーム まっきー！	ゆかいな大和家
チーム ミミちゃん	レスピウォーカー
チーム 八橋のお父さんず	れんけつ倶楽部



***五十音順で掲載しています**

秋田市では体力の保持増進や生活習慣病予防のために、20～64歳の平均歩数を8,000歩以上/日、65歳以上の平均歩数を6,000歩以上/日として目標を設定しています。
 (参考:第2次健康あきた市21)

そして、最も効果的な期待値が「1日8,000歩、そのうち速歩き20分」で、これに相当する運動量が日常生活の中で保たれていれば、疾病予防に大きな効果が期待できます。
 (参考:YAMASA active walking 青柳幸利監修)