

## 心身の健康を支える 「健幸エクササイズ」事業を開始

一般社団法人

山梨県木材協会

一般社団法人山梨県木材協会（天野公夫代表理事 会員 38 社）は、本年 2 月から県内のミドル世代以上をメインターゲットとした「健幸エクササイズ」事業を開始する。

同協会は県内の木材産業関連事業者を会員として平成 20 年に設立、令和元年度からは県の森林公園金川の森（笛吹市一宮町）の管理運営を受託。森林環境の改善や県民の森林資源保全の取り組みの理解を深め、木材の利用推進による木材産業の発展を目指している。

これまでも自然を活用した環境学習の機会として小中学校の校外学習の受け入れ、子供から大人まで楽しめる音楽と特産品の販売イベントなど数多く取り組んできた。昨年は新型コロナウイルス感染症で各種イベントが中止となり公園来場者も減少したが、健康づくりのために公園内でのウォーキングやランニングの利用者が増えていた。そこで、笛吹川支流の一級河川である金川添いにある 6 つの森をつなぐ総敷地面積 36%（東京ドーム約 8 個分）、施設内の平均 2°の勾配という特性を活かし、適度な負荷がかかり短時間で高い運動効果が得られる公園内

のウォーキングやランニングを「健幸エクササイズ」と名付け、県民の健康増進プログラムとして始めることとした。

健幸エクササイズ参加者は園内での運動量を

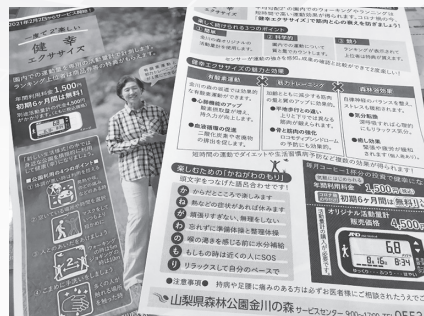
専用の活動量計で計測し、ランキングを競う。上位ランキング者を 1 ヶ月ごとに金川の森ホームページ上で発表、地域で活用できる商品券などの特典がもらえる。（年間利用料、活動量計の費用負担が必要）

「四季折々の緑の中で有酸素運動×筋力トレーニング×森林浴効果で心も身体も健康に！」と現在参加者募集中である。

○詳細は、

金川の森サービスセンター TEL0553-74-2305

または山梨県木材協会事務局 TEL055-228-7339 まで



上位ランキング者への特典も魅力  
ですが健康が第一ですね