column

まずはスマホで歩数をチェック！

あなたは普段、1日にどれくらい歩いているか知っていますか？

実は、多くのスマートフォンには、歩数を記録できる機能やアプリが最初から入っています。

まずはアプリを開いて、自分の歩数を確認してみましょう。

Appleヘルスケア　Health Connect

出典：Google

目標※ 20～64歳 8,000歩／日
65歳以上 6,000歩／日

※厚生労働省、身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン

歩きたくなる地域づくりを応援します！

仙台市では、町内会等の地域団体による
歩くきっかけづくりを応援するため、
2つの補助事業を実施しています。

ウォーキングイベント補助事業　上限3万円

地域で開催するウォーキングイベントの経費を補助します。

まちなか歩数表示補助事業　上限15万円

散策コースや商店街へ、歩数、距離、消費エネルギー表示の
看板を設置する経費を補助します。

受付期間：令和9年1月29日（金）まで（土日祝、年末年始を除く）

・随時受付・審査の上交付します。・予算額に達したときは、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

各補助事業について詳しくはコチラ

アルークワーク仙台はコチラ

※アルークワーク仙台では、健康情報やウォーキングイベント等を随時掲載しています。

アルークワーク仙台　SENDAI 健康プラス

アルーク・ウゴーク

10月・11月 月間 2026

Walking & Moving

歩こう、動こう！

健康の都せんだいを！

［10月～11月 秋］杜の都せんだいの街中で行われる
たくさんのイベントに参加しながら、
“昨日よりも少し多く”体を動かしてみませんか。

仙台市では、10月～11月をアルーク・ウゴーク月間として、市民のみなさんが楽しく体を動かすきっかけづくりに取り組んでいます。
仙台市内で行われる“歩く・身体を動かす”ことにつながるイベントをご紹介します。

イベントの詳細は中面をご覧ください！

ウォーキングは健康への近道　ちょっとした身体活動にも意味があります

少しであっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう。推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。※

●歩く時間を10分増やすと約1,000歩相当

※厚生労働省，身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン

普段の生活の中でいつもより
多く歩くことを意識してみましょう♪

主催：仙台市　お問合せ：info@aru-kuworksendai.jp　アルークワーク仙台

イベント特設サイトはコチラ

各イベントの詳細は
特設サイトをご覧ください。

:ウォーキング　:運動・スポーツ　:体験　:その他

ちょっと動いて、もっと元気!
からだにいいこと体験フェスタ

11/28(土)・29(日)
10:00～16:00

会場：イオンモール仙台上杉
- 申込：不要
- 参加費：無料

八木山動物公園フジサキの杜
親子すこやかADVENTUREウォーク

10/3(土) 9:30～15:30

会場：八木山動物公園フジサキの杜
- 申込：9/25(金)までに要申込
- 参加費：小中学生無料
  （「どこでもパスポート」持参）
  大人380円

オクトーバー・ラン&ウォーク2026

10/1(木)～10/31(土)

※スマホアプリを使って走行距離または歩数を競う1カ月間のオンラインイベントです。
- 申込：アプリのインストールが必要になります。詳細はHPをご覧ください。
- 参加費：無料

西公園わくわくデイズ

10/18(日)・31(土) 12:00～16:00

会場：西公園北側中央広場～プレーパーク周辺
- 申込：不要
- 参加費：無料（一部材料費が必要）

はじめてのノルディックウォーキング体験会

10/21(水)・28(水)
13:30～15:00

会場：榴岡公園
- 申込：各10/19(月)まで、10/26(月)までに要申込
- 参加費：無料

レッツ!健幸ウォーキング（薬師堂周辺コース）

10/23(金) 10:00～12:00

集合・解散：若林区役所
- 申込：9/8(火)9:00～申込開始
- 参加費：無料

広瀬川界隈ぶらり散歩

10/24(土)、11/18(水)
9:45～12:00

会場：10月開催 集合＝地下鉄国際センター駅 解散＝片平市民センター
11月開催 集合・解散＝片平市民センター
- 申込：要申込
  ※期限は市政だよりまたはHPでお知らせ
- 参加費：無料

いずみハロウィン

10/25(日)
12:00～18:00(予定)

会場：泉中央駅前広場「isMeおへそひろば」
- 申込：不要
  ※一部企画を除く
- 参加費：無料
  ※一部企画を除く

秋の公園ガイドウォーク

10/31(土)

会場：やまいちサステナパーク七北田公園
- 申込：10/24(土)までに要申込
- 参加費：無料

いずみシニアステップアップ運動教室

10/1・8・22・29、11/12・19・26(木)
①9:30～10:30 ②10:30～11:30 ③11:30～12:30

会場：仙台市健康増進センター
- 申込：要申込 ※期限はHPでお知らせ
- 参加費：510円／回

七北田川で秋色さんぽ

10/1(木)・11(日) 10:00～12:00

会場：七北田公園広場➡友愛緑地公園 往復
- 申込：要申込 ※定員になり次第締切
- 参加費：700円

いずみ青空ストレッチ&ウォーキング

10/1(木)・20(火)、11/13(金)
10:00～11:00

会場：やまいちサステナパーク七北田公園わんぱく大地
（11月のみ、雨天時七北田公園体育館にて開催）
- 申込：不要
- 参加費：無料

すっきりとした朝を迎えるための睡眠セミナー（入門編）

10/31(土) 10:00～12:00

会場：仙台市健康増進センター
- 申込：9/25(金)9:00～申込開始
- 参加費：510円

発見!はじめてスポーツチャレンジフェスタ2026

11/3(火・祝)

会場：恵和興業元気フィールド仙台
- 申込：要申込 ※期限はHPでお知らせ
- 参加費：無料

レッツ!健幸ウォーキング（宮町周辺コース）

11/7(土) 10:00～12:00

集合・解散：シルバーセンター
- 申込：10/8(木)9:00～申込開始
- 参加費：無料

水の森公園の朝活「水の森公園を歩こう」

10/3(土)、11/7(土) 8:00～10:00

会場：水の森公園
- 申込：各10/2(金)17:00まで、11/6(金)17:00までに要申込
- 参加費：無料

「一杜一水一温泉一」森林浴ツアー

10/3(土)、11/7(土)

会場：二ツ岩散策路・清流のウッドデッキの杜など
- 申込：当日10:00までに要申込
- 参加費：森林浴ツアーのみ3,000 円
  ※その他のプランはHPをご覧ください。

オキノトレジャーウォーク3

10/4(日) 10:00～14:00

会場：沖野市民センター
- 申込：9/1(火)～9/23(水・祝)申込
  ※若林区民限定
- 参加費：無料

晩秋の秋保二口林道ウォーキング

11/7(土) 10:00～14:30

会場：秋保ビジターセンター集合
- 申込：10/31(土)までに要申込
- 参加費：無料

若林わくドキ‼まち歩き

11/7(土)

会場：卸町周辺
- 申込：要申込
  ※期限は後日お知らせ
- 参加費：500円

紅葉の鈎取山トレッキング

11/7(土)

会場：青葉の森緑地～鈎取山
- 申込：10/23(金)までに要申込
- 参加費：無料

初心者ノルディックウォーキング

10/6(火) 10:00～11:00

会場：七北田公園広場
- 申込：要申込 ※定員になり次第締切
- 参加費：700円

みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング

10/9(金)・26(月)、11/17(火)
10:30～11:30

会場：榴岡公園
- 申込：不要
- 参加費：無料

働き盛り世代のフィットネスタイム（筋トレ講座：女性編）

10/10(土) 10:00～12:00

会場：仙台市健康増進センター
- 申込：9/11(金)9:00～申込開始
- 参加費：510円

紅葉観察会

11/14(土)
10:00～12:00

会場：太白山自然観察の森自然観察センター
- 申込：11/4(水)までに要申込
- 参加費：無料

「山粧う」紅葉ウォッチング

11/14(土)

会場：青葉の森緑地
- 申込：10/29(木)までに要申込
- 参加費：無料

レッツ!健幸ウォーキング（長町周辺コース）

11/20(金) 10:00～12:00

集合・解散：JR長町駅 西口広場
- 申込：10/8(木)9:00～申込開始
- 参加費：無料

作並ノルディックウォーキング

10/11(日)・12(月・祝)・18(日)・25(日)、11/1(日)・15(日)・29(日)

ウォーキングコース：湯神神社、二ツ岩（夫婦岩）
- 申込：当日9:00までに要申込
- 参加費：高校生～大人 1,000円
  小学生～中学生 500円
  ノルディックポール レンタル代 500円

マイタウンスポーツデー

10/12(月・祝)

会場：市内スポーツ施設
- 申込：要申込 ※期限はHPでお知らせ
- 参加費：無料

足元から始める健康づくり～フットケアとウォーキング～

10/16(金) 10:00～12:00

会場：仙台市健康増進センター
- 申込：9/10(木)9:00～申込開始
- 参加費：510円

働き盛り世代のフィットネスタイム（ウォーキング）

11/21(土) 10:00～12:00

会場：仙台市健康増進センター
- 申込：10/9(金)9:00～申込開始
- 参加費：510円

紅葉のガイドウォーク

11/22(日)・23(月・祝)

会場：青葉の森緑地
- 申込：11/10(火)までに要申込
- 参加費：無料

仙台街フォトロゲ2026

11/29(日)

会場：本山製作所青葉アリーナ（青葉体育館）
※集合・スタート・フィニッシュ
- 申込：9/8(火)9:00～11/17(火)17:00 要申込
- 参加費：個人／3,000円
  チーム・ウォーキング／一般：1人 2,700円、
  高校生・中学生：1人 2,200円、
  小学生：1人 1,500円、未就学児：無料