



アルーク・ウゴーク

10月・11月
月間
Walking & Moving



- :ウォーキング
- :体験
- :運動・スポーツ
- :その他

みんなで秋空ウォーク! in健康フォーラム

10/13 月・祝 13:00~

会場: 仙台国際センター 展示棟

会場周辺の自然と歴史に囲まれたきれいな景色の中、秋を感じながらウォーキングしてみませんか。歩き方のレクチャーや、会場内ではおいしいごはん、たくさんの催しもありますよ。



- 申込: 不要
- 参加費: 無料



● 問い合わせ: みんなで子育てフェスタ&健康フォーラム運営事務局
E-mail: kosodate-kenkou@u-media.jp

八木山動物公園60周年感謝記念企画 親子すこやか ADVENTUREウォーク

11/22 土 9:30~15:30

会場: 八木山動物公園 フジサキの杜

開園60周年の八木山動物公園を親子で冒険! 園内を巡りながら宝探しクイズに挑戦しよう。参加者には素敵なプレゼントも!



- 申込: 要申込
- 参加費: 保護者入園料 380円/人(団体料金) 小・中学生入園料 無料 (どこでもパスポートを持参ください) 未就学児入園料 無料
- 問い合わせ: CARAV@N (キャラバン) TEL:022-355-8108 E-mail: info@sg-caravan.co.jp

ドラゴンクエスト ウォーキング<東北>

11/1 土・2 日 10:00~16:00

会場: やまいちサステナパーク七北田公園 / ユアテックスタジアム仙台

参加方法: 公式ウェブサイトをご覧ください。



公式ウェブサイト



問い合わせ

© ARMOR PROJECT/BIRD STUDIO/SQUARE ENIX

ドラゴンクエストウォーク 秋祭り

10/31 金 ~ 11/3 月・祝

10:00~18:00 (一部コンテンツを除く)

会場: 仙台市中心部商店街

参加方法: どなた様でもご参加可

※一部コンテンツのみ「ドラゴンクエストウォーク<東北>」参加バス購入者限定



公式ウェブサイト



問い合わせ

© ARMOR PROJECT/BIRD STUDIO/SQUARE ENIX

謎解き ウォーキングin仙台 ~アクティブライフスタイルのすすめ~

10/4 土 9:30~11:45

会場: やまいちサステナパーク 七北田公園/ユアテックスタジアム仙台

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

高森健康生活 「フレイル予防de リフレッシュ」

①10/7 火 ②10/10 金・16 木

10:00~11:30

会場: ①高森市民センターホール ②高森市民センターホールまたは高森東公園

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

歩いて発見 伊達なまちあるきツアー 地元女子がおすすめする 夜の国分町界隈

10/11 土、11/1 土、12/6 土
17:30~19:00

会場: 仙台三越入口ライオンの前集合

- 申込: 要申込 ● 参加費: 2,000円(税込)

はじめての ノルディックウォーキング 体験会

①10/15 水 ②10/29 水

①13:30~15:00 ②10:00~11:30

会場: 榴岡公園

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料
- ※概ね60歳以上で、続けて30分以上歩ける未経験者の方

連坊オモシロ案内人 千葉隆夫さんと歩く まち歩き講座 「連坊・新寺」を歩く

①10/16 木 ②11/6 木

13:30~15:30

会場: ①連坊駅~薬師堂 ②新寺小路

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

歩いて発見 伊達なまちステーション

10月~3月の
土・日曜、祝日

9:30~17:30

冬期(12月~2月)9:30~16:30

会場: 青葉山公園 仙臺緑彩館内 特設ブース(青葉区川内追廻無番地)

- 申込: 不要 ● 参加費: 無料

レッツ! 健幸ウォーキング

①11/7 金 ②11/14 金

10:00~

会場: ①大野田イコタ公園 ②長町南3丁目北公園

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

ガイドと行く! 仙台ウォーキングツアー in東部海岸 みちのく潮風トレイル

11/24 月・祝 9:15~15:00

コース: なかの伝承の丘(集合)~旧荒浜小学校(歩行距離: 約11km)

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

ガイドと行く! 仙台ウォーキングツアー in秋保

11/29 土 9:00~13:30

コース: 秋保神社(集合)~秋保大滝(歩行距離: 約7km)

- 申込: 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・11月の木曜

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3階運動エリア

- 申込: 要申込 ● 参加費: 510円 (障害者手帳提示の際は、全額減免)

みやぎの 青空ストレッチ& ウォーキング

10/10 金・22 水、11/6 木

10:00~11:00

会場: 榴岡公園

- 申込: 不要 ● 参加費: 無料

マイタウン スポーツデー

10/13 月・祝

開催時間は施設によって異なります。

会場: 本山製作所青葉アリーナ、元気フィールド仙台、泉総合運動場、若林体育館 ほか市内各スポーツ施設

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

いずみ 青空ストレッチ& ウォーキング

10/30 水、11/18 水

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、雨天時七北田体育館で開催)

- 申込: 不要 ● 参加費: 無料

市民センターで交流 ラジオ体操と ウォーキング講座

11/8 土・15 土 10:00~11:30

会場: 旭ヶ丘市民センター4階 大ホール 台原森林公園

- 申込: 要申込 ● 参加費: 48円(保険代)

オキノ トレジャーウォーク2

10/5 日 10:00~14:00

会場: 沖野市民センター

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

若林わくドキ!! まち歩き 「史跡の息づかいの旅 ~薬師堂編~」

11/8 土 9:30~11:30

会場: 薬師堂界隈

- 申込: 要申込 ● 参加費: 500円

親子で健康! 大人はカラダを動かして 子どもはヘルシー クッキング

11/22 土 9:50~12:00

会場: 仙台市健康増進センター

- 申込: 要申込 ● 参加費: 親子1組で1100円

いずみ いきいき健幸セミナー

<II期> 10/10・17・24・31 金

<III期> 11/28 金、12/5・12・19 金

10:00~11:30

会場: 仙台市健康増進センター

- 申込: 要申込 ● 参加費: 2,040円(初回一括払い) (障害者手帳提示の際は、全額減免)

広瀬川界隈 ぶらり散歩

10/30 土 9:45~12:00

会場: 片平市民センター集合

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料

榴岡公園サポーターズ 榴岡公園でプロギング!

~楽しみながら自分の健康と公園の環境を守ろう~

11/1 土 10:00~11:30

会場: 榴岡公園・榴岡市民センター

- 申込: 電話または窓口にて申込み 申込受付: 10/11(土)10:00~ ● 参加費: 無料

台原森林公園を まるごと楽しもう 自然発見さんぽ ~秋編~

11/9 日 10:00~11:30

会場: 旭ヶ丘市民センター3階 第1会議室、台原森林公園

- 申込: 要申込 ● 参加費: 無料



12月以降もさまざまなイベントを開催予定!

定禅寺通クリーンアップ2025

12/3 土 8:00~9:00

会場: 仙台定禅寺ビル公開空地で受付

- 申込: 不要 ● 参加費: 無料

コンディショニングサポート
ウォーキングラリー

12/6 土 10:30~16:00

会場: イオンモール上杉店

- 申込: 不要 ● 参加費: 無料



地域で行われるウォーキングイベントを応援します

仙台市ウォーキングイベント補助事業

町内会等の地域団体がウォーキングイベントを開催する事業経費に対して、3万円を上限に補助金を交付します。地域の中で、ウォーキングイベントを通して歩ききっかけづくりを行い、日常生活の歩数が増加することで、仙台市民の健康の増進を図ることを目的としています。

※随時受付・審査の上交付します。

※交付予算額に達した時は、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

●参加者の声

- ・健康に気をつけるキッカケとなった
- ・仙台の歴史に触れあえるイベントで楽しかった



受付期間：令和8年1月30日(金)まで(年末年始、土日祝日を除きます)

歩きたくなる街づくりを応援します

仙台市まちなか歩数表示補助事業

町内会等の地域団体が歩数アップのための啓発表示に要する事業経費に対し、15万円を上限に補助金を交付します。距離、歩数、消費エネルギーを記載した看板を散策コースや商店街へ設置することができ、皆さんのウォーキングをサポートします。

※随時受付・審査の上交付します。

※交付予算額に達した時は、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

A 泉区方面



B 宮城野区方面



C 青葉区方面



D 太白区八木山方面



※交付実績をもとにした設置場所です。設置の一部を表示しています。

受付期間：令和8年1月30日(金)まで(年末年始、土日祝日を除きます)

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!



各補助事業
について
詳しくはコチラ



イベント
特設サイトは
コチラ

※詳細については各イベントの
問い合わせ先までご連絡ください。
※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。



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となるよう、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!



ご存じですか?

仙台市はメタボリックシンドローム
該当者の割合が政令市の中でも
高く、生活習慣病の予防に力を入れています。なかでも、糖尿病
対策・高血圧対策・適正体重にある人の増加を重点項目として
取り組んでいます。また、日常の活動量の基本である歩行について、

仙台市民の20～60歳代の1日の平均歩数は男女とも5,000歩
以下※1で、全国平均と比較しても少ない状況です。身体活動量
が多い人は、少ない人と比較して生活習慣病等の発病リスクが低い
ことが報告されています。※2 “ちょっとした”歩く、せっかくだから
“楽しく”動く時間を増やしましょう。

※1 令和3年度仙台市民の健康意識等に関する調査
※2 参考/厚生労働省、健康づくりのための身体活動・運動ガイド

主催：仙台市 お問い合わせ：info@aru-kuworksendai.jp

