



健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

みんなでウォーキング

～ウォーキングを始めてみませんか?～

ウォーキングは手軽に始められる運動です。市では月に1回、おおむね第一水曜日に「毎月みんなでウォーキング」を行っています。主に市民の森、中央公園周辺を約3km歩きます。毎月の開催日時や集合場所は、広報とば最終ページの生活カレンダーに掲載しています。

なお、3月のウォーキングでは、参加者を対象に体組成や骨密度などの測定を行います。

各地区のウォーキングマップを町内会や地域のみなさんと協力して作成しました。作成した各ウォーキングマップは保健福祉センターひだまり2階に掲示しているほか、市ホームページ（トップ→「健康・福祉」→「健康・医療」→「みんなでウォーキング」のページ）からダウンロードできます。みなさんのウォーキングに役立ててください。



作成したマップの一例

ウォーキングの効果

- 運動不足の解消 ●ストレスの解消
 - 生活習慣病予防 ●肥満予防など
- ※体調が悪い時は休むなど、無理しないようにしましょう。



健康づくりのための食講座 要予約 ～おいしく減塩をはじめましょう～

- とき** 1月27日（月） 午前10時～午後1時
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 内容** 減塩の工夫について（調理実習と講話）
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人（先着順）
- 申込期限** 1月22日（水）



夜間リフレッシュ運動教室 要予約

- 対象** 64歳以下で運動に支障のないかた
- とき** 日程表のとおり 午後7時30分～8時30分

日程表

1月	17日(金)、31日(金)
2月	14日(金)、28日(金)
3月	13日(金)、27日(金)

- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム
- 内容** 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動やストレッチ体操など（託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます）
- 講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏
- 持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
- 募集人員** 25人（先着順）
- 申込期限** 1月15日（水）

