

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。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ●夜間リフレッシュ運動教室

**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	19日(金)
2月	2日(金)、16日(金)
3月	2日(金)、16日(金)

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階  
**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** 20人(先着順)

**申込期限** 1月18日(木)

## ●幼児食はじまり講座

要予約



**対象** 1歳～1歳6か月の  
お子さんとその保護者

**とき** 1月23日(火)  
午前10時30分～11時30分

**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** 幼児食の進めかたの話と試食

**募集組数** 10組(先着順)

**持ち物** お子さんの託児に必要なもの

**申込期限** 1月18日(木)

## ●乳幼児・1歳児健康相談



**対象** 乳幼児・1歳児

**とき** 1月11日(木)  
午前9時～11時30分、午後1時～2時

**持ち物** 母子健康手帳

## ●減塩料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

**とき** 1月22日(月)  
午前10時～午後1時ごろ

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム

**内容** 調理実習と講話

**持ち物** エプロン・三角巾

**参加費** 1人500円

**募集人員** 14人

**申込期限** 1月15日(月)

## ●栄養教室

要予約

～食生活改善推進員養成講座～

**とき** 日程表のとおり  
おおむね午前9時30分～午後3時

日程表	
1回目	2月 6日(火)
2回目	2月13日(火)
3回目	2月19日(月)
4回目	2月26日(月)
5回目	3月 6日(火)



**ところ** 保健福祉センターひだまり2階

**内容** 子どもから高齢者まで各世代の栄養や食品衛生についての講義、調理実習、簡単な運動の実践など

**参加費** 2,000円(テキスト代)

**募集人員** 20人(先着順)

**申込期限** 1月30日(火)

## ●栄養相談

要予約

**対象** 市民

**とき** 月曜～金曜日 午前9時～午後5時

**担当** 管理栄養士

●健康相談

- 対象 市民
- とき 1月15日(月)、29日(月)  
午前9時～正午
- 担当 保健師

●ストレッチ教室

- 内容 1月のテーマは「肩こり予防」
- とき 毎週金曜日  
午前 9時30分～10時15分  
午前10時30分～11時15分  
※どちらかの時間を選んでください。

●こころの健康相談

要予約

- 対象 市民
- とき 1月29日(月) 午後1時～3時
- 担当 保健師・福祉相談員

●元気ルーム開放

- 内容 健康づくりを目的とした使用が原則
- とき 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分  
水曜日 午後1時～4時30分

# みんなでウォーキング 年始から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1水曜日に「毎月みんなでウォーキング」を行っています。市民体育館前をスタートし、市民の森、中央公園周辺を歩きます。

●毎月みんなでウォーキング

- とき 1月10日(水)、2月7日(水)  
午前9時30分～10時30分  
※雨天中止
- 集合場所 市民体育館正面玄関横  
※1月10日(水) はぜんざいのふるまいがあります。

(例) 桃取ウォーキングマップ

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、無理ないようにしましょう。



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ています。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階に掲示している他、市ホームページ(TOP→「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。

**ウォーキング時の注意**

- ①準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は無理せず休みましょう。

まっすぐ  
前を向く

肩の力を  
抜く

お腹に力  
を入れる

前後に  
大きく動く

かかとで着地し、つま先で蹴り出す

コース情報:

- Aコース【片道約313m】  
★サンビーチ
- Bコース【片道約885m】  
★桃取保育所～桃寿橋
- Cコース【約770m】  
★海岸沿い・町内1周
- Dコース【約265m】  
★小浦湾1周

体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食へ量は...

- ご飯約150g (茶碗1.7杯)
- ビール約220ml (350ml缶×1)
- チョコ約16g (5かけ分)

桃取町内会・鳥羽市 健康福祉課 健康係  
平成29年5月作成