

# 健康づくり事業のご案内



1人1人が健康でいきいきと生活できる地域づくりを・・・  
 毎日の生活に取り入れられる良い習慣づくりの  
 お手伝いになる講座を開催します



## 健康を考える日

毎月第1火曜日は、自分の身体とじっくり向き合う日にしましょう!

心の健康、家族みんなの健康、気になる血圧の事、食事の事…どんな相談でも、お気軽においで下さい。

日	時	場 所
毎月第1火曜日 (4/3. 5/1. 6/5. 7/3. 8/7. 9/4. 10/2. 11/6. 12/4. 1/8. 2/5. 3/5)	9:00~12:00	保健センター

## 運動プログラム

### ●体操教室/講座

教室名	開催時期	内容
① 身体・リメイク教室	4/17. 5/15. 6/19. 7/10 8/21. 9/11	自分の身体を理解して、 簡単な有酸素と筋トレ
② 生活習慣病予防教室	10/2, 11/6, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5	主に血糖値が気になる人 のための運動と栄養指導
③ 初夏ノルディックウォーキング	6/5. 6/12. 6/19. 6/26 7/3. 7/10	鮭川の初夏の風や風景を 味わいながらポールを使 ってウォーキング
④ ストレッチポール教室	7月6日	ストレッチポールで身体 をほぐそう
⑤ シニアヨガ教室	6月~火曜日隔週	シニア向けの簡単なヨガ。 肩こり予防体操
⑥ リズム運動	未定	ルンバ・ラテンの曲に合わ せながら色々な振りを楽 しもう
⑦ 紅葉ノルディックウォーキング	9/25. 10/2. 10/16 10/23. 10/30	紅葉を味わいながらポー ルを使ってウォーキング
⑧ ~和~ピクス	11月~火曜 19:00	和太鼓を叩きながら、有酸 素運動でストレス発散
⑨ 休日健診・ レク式体力チェック	11/11(日)	健診の待ち時間を有効活 用し、自分の体力を確認

### ●イベント/体験会

イベント名	開催時期	内容
① 早朝ウォーキング	未定	すがすがしい朝の空気を吸い ながら鮭川の風景を満喫
② チューブ体操教室	未定	チューブで軽い負荷をかけな がら、筋トレやストレッチ
③ 健美操	未定	姿勢を意識しながら呼吸を整 えての体操
④ 紅葉ハイキング	9月下旬	紅葉を満喫しながら仲間とト レッキング
⑤ ニュースポーツ体験	2/3	仲間と楽しみながらできる新 しいスポーツを体験
⑥ 耐久野球100イニング	未定	野球を通じて地域交流、多世 代交流しながら体力向上・維持
⑦ グラウンドゴルフ 100ラウンド	通年	年間通じて仲間や多世代と グラウンドゴルフを楽しむ
⑧ マラソンソフト ボール大会	10/9	1日中ソフトボールを楽しもう
⑨ 混合バレーボール 大会	12/17	男女関係なくバレーボールを 楽しんで交流を深めよう
⑩ 雪山トレッキング	3月初旬	雪山でしか登れない道を楽し もう

※上記プログラムは予告なく変更になる場合があります。また、開催時期未定のプログラムは日程が決まり次第、全戸にチラシを配布いたします。

## 楽しくつくっておいしく食べて 食育コース

健康づくりの基本は食生活!! 基本になる食生活を、楽しく、おいしく「食」を学ぼう!

	日	時	場 所	テ - マ	参加費
ヘルスマイト養成講座 (食生活改善推進員養成講座)	養成講座参加希望者が集まり次第、 個別にお知らせいたします。		保健センター等	健康づくりと食を学び、食生活 推進員として活躍しよう。	300円/回
ふる里の味講座	7月6日(金) 9:00~13:30		保健センター	おもてなしの郷土料理と健康 的な食生活について学ぼう。	300円
大人の食育講座	2月3日(日) 9:30~12:30		中央公民館	食生活で生活習慣病予防を。	300円

※くわしいご案内は「広報さけがわ」の行事予定、お知らせ伝言板をご覧ください。

問い合わせ先：健康福祉課健康推進係 55-2111(内線136/137)