

気軽始める健幸づくり



運動習慣を 身につけよう

長く健康でいるためには、日々の運動習慣（ウォーキング、筋トレ等）が大切です。しかし、年齢を重ねるにつれて外出の機会が減り、運動を習慣にできていない方も多いのではないだろうか。

市内各所では、誰もが運動習慣を身につけられるように、健幸づくりのための活動が行われています。今回紹介しているものはいずれも**無料で申込みも不要**のため、自分のペースで参加することができます。運動が苦手な方は見学からでもOK。まずは毎日の体操から気軽にご参加ください。



周りの人と頑張れる 参加者 辻陽子さん

健幸ウォーキングの体操、健幸づくり教室Mini、ふれあい元気クラブが始まった当初から通っています。ずっと元気に続けられているのは、一緒に教室に通っている人たちと交流できるから。家を出て運動や会話をすると、心も元気になるし良い刺激になります。刺激を受けることは心身を元気に保つ秘訣だと思うので、これからも通い続けたいです。



問合先
スマートウエルネス推進班
☎(267) 11161



毎日

毎日が“元気”健幸ウォーキングの体操

中国の健康体操と足腰の簡単な筋トレで運動不足解消。毎朝集まってゆったりとした音楽に合わせて身体を動かします。

問合先 スマートウェルネス推進班

場所	曜日	時間
浜寺公園南口	月～金曜日	9:00～ 9:20
瑞松苑	月～土曜日	9:10～ 9:30
とろしプラザ前	月、水～土曜日	
芦田川ふるさと広場		
鴨公園芝生広場	月～金曜日	

健幸づくり教室Mini

療法士による転倒予防の体操とゴム筋トレで筋力向上。合間には療法士による健幸小話を聞いて一休み。ゆったりとした教室です。

問合先 スマートウェルネス推進班

場所	曜日	時間
総合保健センター	第1水曜日	9:40～10:30
とろしプラザ	第1金曜日	
瑞松苑	第2月曜日	
中央公民館	第3金曜日	

月1回



月2回

ふれあい元気クラブ

運動指導員による軽体操、リズム体操、ダンス、ストレッチで運動不足解消だけでなく認知症予防にも。しっかり運動を頑張りたい方にオススメです!

問合先 地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

場所	曜日	時間
羽衣公民館	第1・3木曜日	13:30～15:00
千代田公民館	第2木曜日	
瑞松苑	第4木曜日	
とろしプラザ	第1・3金曜日	13:00～14:30
中央公民館	第2・4金曜日	
ふれあいプラザ	第1・3月曜日	
市役所別館	第2・4水曜日	10:00～11:30



◀他にも、健幸づくりのための自主活動やクラブ活動などが市内各施設で開かれています。それぞれの活動について知りたい方、参加したい方は、市ホームページをご確認のうえ、各所にお問い合わせください。

みんなで歩こう！

健幸ウォーキング



ゴール時には参加賞をプレゼント！健幸ポイント事業参加者には健幸ポイント100ポイントも付与します。

対象 市内在住・在勤・在学の方
(小学生以下は要保護者同伴)

料金 無料

申込 当日直接各スタート地点受付へ（各公民館や市ホームページから受付用紙を入手し事前に記入しておくとうけがスムーズです。）

問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161

※雨天時の開催については当日午前7時以降に
☎050(3625)5478 へお問い合わせください。

11月23日祝
9:00~12:00
(受付/11:00まで)

市内ウォーキングロードマップ



せせらぎコース限定イベント開催！

クイズウォークラリー

ウォーキングコース内にあるクイズに答えよう！

★参加賞あり（数に限りがあります）

場所 スタート＆ゴール横

時間 9:00~12:00

正しいラジオ体操

講師が正しいラジオ体操を教えます。

場所 芦田川ふるさと広場

時間 9:00 から

9:10 から

9:20 から

ビー玉ジャスト1kgチャレンジ

ビー玉をすくい移し、ジャスト1kgをめざします！

★1kg ジャスト、またはニアピン達成で賞品あり！（数に限りがあります）

場所 芦田川ふるさと広場

時間 9:00~12:00