



9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動期間です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」

## 歩歩歩(さんぽ)クラブ ～めざましウォーク～

大宝一時避難所から海部南部消防署を折り返す、約1時間のウォーキングを開催します。



### 海部南部消防署の新庁舎を見学できます

ぜひお友達・ご家族を誘ってご参加ください

●日時 9月27日(土)午前7時30分～8時30分(受付 午前7時15分～)

●集合場所 大宝一時避難所

●対象 どなたでも

●参加費 無料

●持ち物 動きやすい服装、水分補給できるもの

●申込方法 **事前申込みは不要**です。当日現地に集合ください。

●その他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。



健康情報のお知らせと  
レシピの配布もあります

### とびしま健康マイレージに参加すると、賞品が当たるチャンス

中学生以上で在住・在勤の方は、歩歩歩クラブ参加で、健康マイレージ15ポイントを獲得できます。2月末までに100ポイントを貯めて、お楽しみ抽選会に応募すると、賞品が当たるチャンスがあります。ぜひ、参加ください。詳細は、村公式ホームページをご確認ください。

健康マイレージアプリ(あいち健康プラス)★アプリでの参加がおすすめ



iOS用  
App Store



Android用  
Google Play



村公式ホームページ

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課