


## 9月は健康増進月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」  
**生活応援教室の参加者募集**

「つい食べ過ぎちゃう」「野菜があまりとれてないかも」「運動する機会がない」なんてことはありませんか？専門職と一緒に生活の中でできることを考えます。プチお土産もあります。

	～食事改善コース～ 1. 保健師による病態説明 2. 管理栄養士からの講話 3. 歯科衛生士からの講話	～運動改善コース～ 1. 保健師による病態説明 2. 健康運動指導士による運動実践 (筋トレ、ストレッチなど)
対象	在住の方(30～69歳の女性)	在住・在勤の方(30～69歳の男性)
日時	9月21日(水)午前10時～正午頃	10月4日(火)午後7時～8時30分頃
場所	すこやかセンター内保健センター	すこやかセンター内集会室
持ち物	最新の健康診査の結果 (無くても参加可能です)	飲み物、タオル、最新の健康診査の結果 (無くても参加可能です)
その他	・マスク着用のうえお越しください。・参加費は無料です。 ・運動改善コース参加の方は、運動実践がありますので、動きやすい服装でお越しください。	
申込方法	すこやかセンター内保健環境課 または次の二次元コードからお申込みください。	
	 食事改善コース	 運動改善コース
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>申込み締切</b> 9月16日(金) (各先着8名)</p> </div>	

## 歩歩歩(さんぽ)クラブ ～めざましウォーク～

「キラのび隊」(スポーツ推進委員、食生活改善推進員)と一緒に体操とウォーキングをして、爽やかな朝を過ごしませんか。

- 日時 9月11日(日)午前7時30分～8時30分 (受付時間 午前7時15分～7時30分)
- 集合場所 中央公民館 南側出入口(役場駐車場側)
- ルート 中央公民館から出発し、ふれあいの郷を折り返す約45分のルート
- 対象 在住・在勤の方
- 参加費 無料
- 持ち物 マスク、水分補給できるもの、タオルなど
- 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。また、新型コロナウイルス感染症の状況により急きょ中止となる場合があります。



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課