

**B、健康講座、イベントに参加する**  
**115ポイント**

町では、健康づくりのために何から始めたらよいかわからないという方のために、健康講座などを実施しています。健康マイレージ対象講座を次のとおり開催します。このほかにも、保健センターや地域包括支援センターで実施する運動に関する講座はポイントの対象となります。健康づくりのきっかけとして参加してみてください。

**健康講座**

講座名	とき
室内でできる筋力トレーニング	8月10日(金) 午前10時～午前11時30分
チェアヨガ (椅子を使ったヨガ)	9月14日(金) 午前10時～午前11時30分
歩き方の基本と 健康の道ウォーキング体験	9月27日(木) 午前10時～午前11時30分
バランストレーニング	10月26日(金) 午前10時～午前11時30分

▶ところ 保健センター ☎28・3150  
 ▶予約方法 7月4日(水)から講座前日までに保健センターに予約(電話可)

**C、健康づくりを実践する**  
**111日1ポイント**

自分で決めた運動を実施すると、一日につき1ポイントたまります。健康のために体を動かせば、どんな内容でも大丈夫です。日々の生活の中に、工夫して楽しみながら運動を取り入れて

くください。  
**●運動の例**

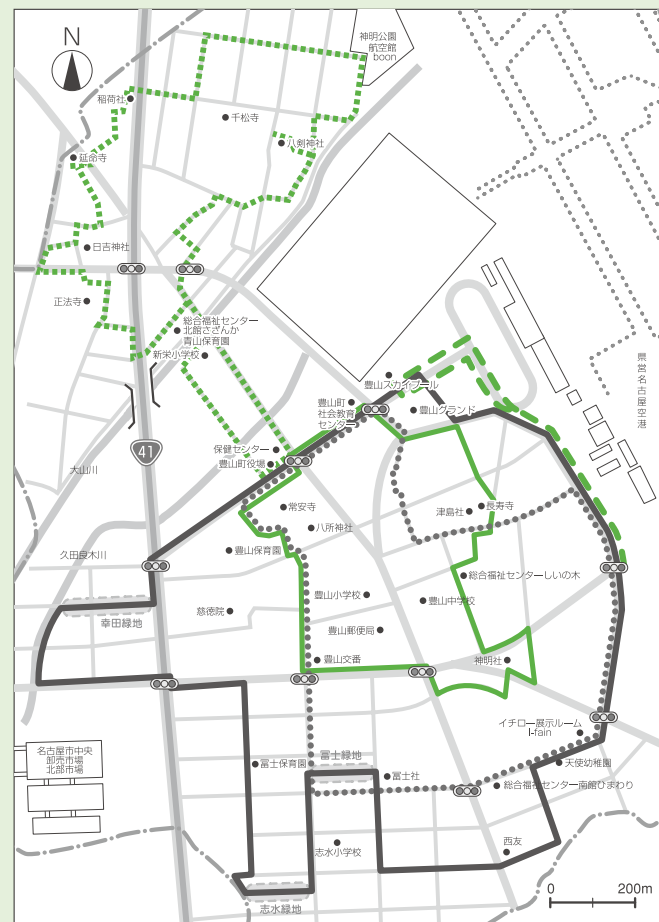
- ・散歩をする
- ・ラジオ体操をする
- ・車の代わりに自転車や徒歩にする
- ・エレベーターの代わりに階段を使う

**若い世代も積極的に**

健康マイレージ事業は、平成二十七年から実施しています。昨年度のまいか交付数は五百九十九枚でした(二十歳以上二百五十七枚、小学生三百四十二枚)。二十歳以上の交付者のうち、半分以上の百二十四枚は七十

**健康の道ウォーキング**

運動の習慣がない方でも気軽に始められるものとして、ウォーキングがあります。町では、ウォーキングのモデルコースとして「健康の道」を設定しています。町の名所や季節ごとの景観を楽しみながらウォーキングを行ってください。



- ..... 青山一周コース(約3.9km)
- 豊場ぐるっとチャレンジコース(約6.2km)
- 豊場史跡めぐりコース(約3.5km)
- - - - 桜並木コース(体験コース)(約2.3km)
- ..... 豊場名所めぐり外周コース(約4km)

代以上の方で、五十代以下を中心とする世代の参加は少ないのが現状です。毎日の仕事や生活で運動不足になりがちな方は、少しずつでも継続して運動を取り入れることで生活習慣病のリスクを低減することができます。

九月九日(日)に開催する健康・福祉フェスティバル内でもまいか交換を実施します。フェスティバルでのまいか交換をひとつの目標にして、三十ポイントを目指して健康づくりを進めてください。

●健康・福祉フェスティバル  
 ▼とき 九月九日(日) 午前九時～午後二時

▼ところ 総合福祉センターしいの木 遊戯室

**できることから始める**

保健センターでは、保健師による成人健康相談(要予約)も実施しています。自身の健康状態について気になることがあれば、お気軽にご相談ください。健康づくりのためには、自分の体の状態に合わせ、無理のない範囲で運動を続けることが大切です。町の事業や制度を活用しながら、楽しく健康づくりを実践してください。

▼問合せ 保健センター ☎28・3150