

=きづく*うごく*はじめる=

あなたは健康に自信がありますか？ 健康的な生活を送っていますか？
のら坊事業(H. 18年度)でNPO法人まちづくりサポートひと・まち倶楽部が行った50歳以上の方へのアンケート結果によると、一番関心のあることは「健康の維持・管理」でした。

栄町でも、健康なまちさかえを目指して「健康創造都市栄」を宣言しました。(H.19. 12月)

宣言の目標

○生きがいをもって楽しく
生き生きと暮らせるまち

○思いやりを大切に笑顔が
あふれるまち

○安心や安全を実感し
潤いに満ちたまち

○子どもたちが元気に
駆けまわられるまち

◆支援センターに登録している団体の中で健康づくりを考えて活動している団体◆

=今回はウォーキングや体操で、楽しく健康維持をしようと活動している団体を紹介しします=

★☆地域の活動団体の取り組み☆☆★

★CSもも「ユニバーサルウォーキング」(5月開催)
もちつ、もたれつ、のんびり歩こう！

★たすけあいネットワークフレンズ「ながらウォーキング」
身近な緑道を、世代交流しながらあるこう！

★のらくら里健康バーチャルウォーキング実行委員会
「健康バーチャルウォーキング」(随時開催)
バーチャルウォーキングで東海道53次にチャレンジ！

★健康体操ラ・ムーヴ「誰でも楽しくできる健康体操」
楽しくからだを動かそう！(毎週火曜日開催)

★栄町シニア運動クラブ「健康体操」
65歳以上の方対象です！(金曜日開催)

※詳しくは支援センターにお問合せください Tel 80-1733

町の事業や地域のイベント
に参加しよう。そして、健康的
な毎日を過ごすために、今年
はチャレンジ！



◆町の健康づくり事業◆

=住民が自主的に健康づくりができるような環境づくりを進めています=

●地域における健康なまちづくり

- ・「健康宅配便」で地域に出向き、健康づくりを推進
- ・地域のNPOが行う健康なまちづくり事業などの支援

●健康づくり

- ・「玄米ダンベルニギニギ体操」「フリフリグッパ体操」「ウォーキング講習会」の紹介と実施
- ・地区保健推進員協力による「野菜たっぷりのおやつ」紹介や「料理教室」開催

●情報発信

- ・町広報紙に毎月「健康さかえ21」と題して健康に関する情報を掲載

●健康セミナー

- ・体とこころの健康法や元気づくりを学ぶことができるセミナーを開催

●こころの健康づくり

- ・専門家による相談会や講演会を実施・居場所作り等

※詳しくは健康保険課にお問合せください Tel 95-1111