

素敵なヘルシー教室生募集

春から夏になろうとしており、町民のみなさんの活動範囲も広がってきたところでしょうか。みなさんは今年、どんな活動を始めていますか？町では、町民のみなさんが健康の秘訣を得て、体力もつけて、さらに豊かな自然を満喫できる「素敵なヘルシー教室」を開催します。

詳しい内容は、裏面の計画表をご覧ください。多くの方の参加をお待ちしています。

できるだけ介護にたよらずに生活したいですね

健康づくりに挑戦
今からでも遅くない

食べる楽しみいつまでも
お口の勉強しましょう

ラジオ体操はいいらしい
毎朝6時25分 E テレ
みてみて！！

生活習慣病・・・学んで
健康づくり



調理実習
ヘルシー料理で
ヘルシー生活！！

素晴らしい自然が
いっぱい「この脚と目
で確かめよう！」

対象者：40歳以上の方で6Km程度のウォーキングが可能な方
移動には、町バスを使います。

準備品：歩きやすい服装・帽子・昼食（調理実習以外）・水分・敷物・リュック

申し込み：【教室生として登録する場合】

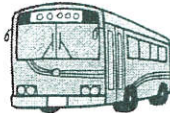



健康福祉課健康係（69-1199）へ6月29日（金）までに電話にて申し込んでください

【教室生として登録せず参加する場合】

しもごう広報に掲載しますので、その都度電話にて申し込んでいただくこととなります。人数を超えた場合参加できないこともあることをご了承願います。

素敵なヘルシー教室計画表

場所：下郷ふれあいセンター

回	開催月日	内 容	参 考	集合時間
1	7月11日（水）	身体計測 健康の話 音金の川原を歩こう 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体計測では、身長・体重・体組成・血圧・などを測定します。 ・保健師から下郷町の健康の状況や健康づくりの大切さについての話があります。 ・音金の川原に、素敵な風景があります。加藤谷川上流の川原です。水がきれい豊かです。水路がずっと続いています。見たことのない風景をみんなで歩いて見に行きましょう。 	9:30
2	10月2日（火）	身体計測 健康の話 西会津町大山祇神社を歩こう 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ふくしま遊歩道50選」に選ばれている西会津町の大山祇神社の参道を歩きます。参道の途中には滝が二つあるそうです。会津の良さを満喫しながら心も癒しましょう。 	8:30
3	12月7日（金）	身体計測 調理実習「ヘルシー料理に挑戦」 「お口のはなし 歯科衛生士さんに聞こう」  	<ul style="list-style-type: none"> ・食べることはとても大切。毎日の食事の積み重ねが今の身体を作っています。「ヘルシー料理でヘルシーなからだづくり」に努めましょう。 ・「食べる楽しみいつまでも」・・・歯科衛生士さんからお口の健康を守るお話を聞きます。「もっと早くこんな話を聞いたかった」という声が聞かれます。今からできることを実践しましょう。 	9:30
4	1月23日（水）	身体計測 講話「健康を守るはなし お医者さんに聞こう」 運動「冬も体を動かそう 冬の運動不足を解消！」	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の話をお医者さんから聞きます。日常の生活で気をつけることを学びましょう。 ・室内でできる運動に挑戦しましょう。 	9:30