

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、ぜひこの機会を利用して頂けたらと思います。多くの方の参加をお待ちしています。

新しいことに挑戦する

ことは良いこと

健康に良いこととは？

一緒に体験しましょう！

食べる楽しみいつま

でも お口の勉強

ラジオ体操はいいらしい

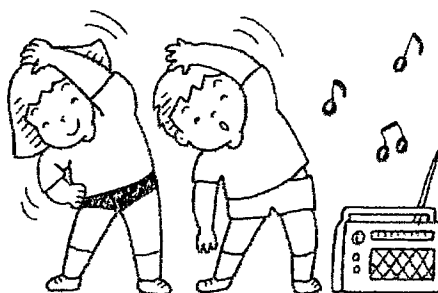
毎朝6時25分 Eテレ
みてみて！！

調理実習

ヘルシー料理で
ヘルシー生活！！

生活習慣病・・・学んで

みんなで予防 わが町は
医療費が高いらしいから



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以上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19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。

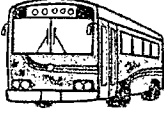
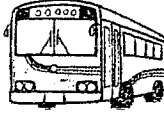

平成27年度 健康づくり教室「素敵なヘルシー教室」



健康なうちに体を鍛えるって大切だよ

みんなで、健康づくりに挑戦しましょう



回数	開催月日	場 所	集合時間・場所
1	7月 1日 (水)	身体計測 健康の話 大内歴史の道を歩こう 	9:30 ふれあいセンター
2	8月 5日 (水)	身体計測 健康の話 白河市まほろん・南湖公園を歩こう 	8:30 ふれあいセンター
3	12月 2日 (水)	身体計測 調理実習「生活習慣病予防の食事」 「お口のはなし歯科衛生士さんに聞こう」 歯科衛生士 高橋弘子先生 ラジオ体操を生活に！！ 	9:30 ふれあいセンター
4	1月 27日 (水)	身体計測 講話「からだにいいこと・・・生活習慣病予防のはなし・・・お医者さんに聞こう」 医師 南会津地域医療センター 所長 根本大樹先生 運動「冬も体を動かそう・・・冬の運動不足を解消！！」	9:30 ふれあいセンター