



▼ウォーキングのすすめ

市では、ウォーキングで健康づくり推進事業を進めています。

毎日の運動の成果をウォーキングマップに記入し、四国・九州・北海道・本州のコースをそれぞれ完歩することにコース達成認定証と景品を贈呈します。

ウォーキングマップは各保健センターにて配布しています。ご家族、ご友人お誘い合わせてご参加ください。

▼ウォーキング完了認定者

8月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

◆四国一周コース (940km)

高橋鶴一 (三芳) 高橋國江 (三芳)
秋川久仁子 (楠)

◆北海道一周コース (2,190km)

渡邊 光 (国安)

◆全国一周コース (10,310km)

米田富美子 (福武甲)
宮崎一夫 (福武甲)



▲おめでとうございます

▼ウォーキング教室受講者募集

ウォーキングについての知識を学び、自分の歩き方を見直しましょう。

日時 10月20日(木)・28日(金)、11月11日(金)・18日(金)・25日(金)

9時30分～11時

場所 中央公民館

内容 健康運動指導士によるウォーキングの講義と実技指導

※体育館シューズとタオルを持ってきてください。

対象 ウォーキングに関心がある方

募集人員 30人程度

締切 10月17日(月)

申込先 東予保健センター

▼歩け歩け教室のつどい

○小松保健センター

10月4日(火) 9時30分～

○小松農村環境改善センター

10月11日(火) 9時30分～

○問合せ 小松保健センター

運動する習慣を身につけよう
運動教室
参加者募集!!

運動教室では、年齢や体力に合わせて無理をしない程度に、筋力アップの運動や水中運動を行います。
※筋肉若がえり教室は、要支援・要介護1の方も対象になります。

※40歳～59歳の方は、生活習慣病の所見のある方が対象となります。健診結果等を持参してください。

申込期間 10月20日(木)～11月18日(金)

申込先：中央保健センター 場所：総合福祉センター (もてこい元気館)

教室名	対象	定員	期間	時間
はつらつ健康教室	40～64歳	15人	12月5日～3月10日 毎週月・金曜日24回	13時15分～14時45分
肥満予防教室	40歳以上	15人	12月6日～3月7日 毎週火・金曜日24回	9時30分～11時
水中エクササイズ	40～64歳	15人	12月8日～2月16日 毎週木曜日12回	13時15分～14時45分
足腰お達人教室	60歳以上	15人	12月12日～3月15日 毎週月・水曜日24回	9時30分～11時
腰・膝すっきり教室	40歳以上	15人	12月13日～3月14日 毎週火・金曜日24回	9時30分～11時
水中ウォーキング	60歳以上	15人	1月11日～3月29日 毎週水曜日12回	9時30分～11時
筋肉若がえり教室	60歳以上	12人	12月8日～3月23日 毎週月・木曜日28回	9時30分～11時 13時15分～14時45分

申込先：小松保健センター 場所：小松保健センター

教室名	対象	定員	期間	時間
筋肉若がえり教室	60歳以上	12人	12月12日～3月27日 毎週月・水曜日28回	14時30分～16時
筋肉若がえり教室	60歳以上	12人	12月13日～3月31日 毎週火・金曜日28回	14時30分～16時

申込先：東予保健センター 場所：国安公民館

教室名	対象	定員	期間	時間
筋肉若がえり教室	60歳以上	12人	12月2日～3月17日 毎週火・金曜日28回	13時30分～15時

申込先：丹原保健センター 場所：丹原福祉センター

教室名	対象	定員	期間	時間
筋肉若がえり教室	60歳以上	12人	12月2日～3月17日 毎週火・金曜日28回	9時30分～11時

生活習慣改善学級に参加しませんか

健診を受けただけで安心していませんか？

健診結果を見て、行動を起こすかはあなた次第です。

生活習慣改善学級に参加して、健康づくりの『はじめの一步』を踏み出しませんか？

対象 血圧・体重・コレステロール値・中性脂肪・血糖値
等が気になる方

募集人員 20人程度 参加費 無料

締切 10月20日(木)

申込先 小松保健センター

内容

10月28日(金)	13:00～15:00	健診の結果から、生活習慣改善の必要性や効果などを教える病態講座
11月1日(火)	9:30～13:00	食生活を見直す食生活改善講座
11月9日(水)	9:30～11:00	仲間をつくるグループワーク
11月17日(木)	13:30～15:00	運動改善講座 (健康体操)
11月24日(木)	9:00～16:00	保健師・栄養士による個別相談 ※都合のよい時間に30分程度

※できるだけ、5回とも受講してください。

