

▼ウォーキング完了認定者

10月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

- ◆全国一周完了 (10,310km)
青野サカエ (旦之上)
- ◆本州一周コース (5,340km)
伊藤富一 (大町)
- ◆北海道一周コース (2,190km)
藤岡浩平 (喜多台)
- ◆九州一周コース (1,840km)
米田富美子 (福武甲)
豊田明良 (飯岡)
菅 宗三 (三芳)
越智 昭 (丹原町関屋)
石原トヨミ (丹原町池田)
藤原 翠 (古川甲)
- ◆四国一周コース (940km)
丹 信夫 (神拝甲)
眞鍋忠明 (丹原町関屋)
杉野綾子 (丹原町池田)
濱口雄彦 (丹原町池田)
濱口紀子 (丹原町池田)
田井野清美 (丹原町今井)
一色志津子 (丹原町北田野)
田中節子 (周布)



▲おめでとうございます

保健センターだより

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

『高地運動教室』が 始まりました



▲瓶ヶ森林道などを歩く参加者のみなさん。石鎚の紅葉を見ながら、気持ちよくウォーキングしました。

10月11日から高地運動教室が始まりました。この教室は、地域資源である石鎚山系を活用する『石鎚山系高地トレーニング構想』の一環として、今年2月に西条市と教育・研究交流協定を締結した東海大学のスポーツ医科学研究所の寺尾保所長にアドバイスを受けながら開催しています。

瓶ヶ森林道など標高1500メートル以上ある高地での運動の利点を生かし、市民の健康増進を図るとともに、自然の中で運動することでストレスの解消や癒しの効果を得ることを目的に行っています。

10月、11月の紅葉で美しく色づいた山々の中を、20人の参加者は気持ちよくウォーキングしました。平地でのウォーキングなども組み合わせ、健康増進をめざしています。

高地運動教室について詳しくは、

中央保健センターへお問い合わせください。

「はつらつお達者教室」参加者募集 ~貯筋運動で、活力ある毎日を~

転んで骨折…など、足腰が弱ったことで介護が必要になることもあります。「はつらつお達者教室」に参加して、弱った足腰を丈夫にしましょう。教室は、各保健センターによって特色ある筋力アップトレーニングを3カ月間行い、運動習慣を身に付けます。



■対象 65歳以上で、医師に運動を止められていない人

※身体状況によって、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

■申込期間 12月4日(月)~

※申し込まれた方には、後日詳しい日程をお知らせします。

■定員 各教室 10人

■申込先 各保健センター

場所・申込先	曜日・時間	特色
中央保健センター	12月18日(月)から毎週月・木曜日 9時30分~11時	運動機器を使ったトレーニング
	12月20日(水)から毎週水・金曜日 13時15分~14時45分	運動機器を使ったトレーニングと水中運動
東予保健センター	12月11日(月)から毎週月・金曜日 13時30分~15時	自分の体重などを使った運動
丹原保健センター	12月12日(火)から毎週火・金曜日 9時30分~11時	
小松保健センター	12月13日(水)から毎週水・金曜日 14時30分~16時	運動機器を使ったトレーニング