

P i c ア ッ プ ち り ゆ う



老人クラブ紹介コーナー

平成30年知立市消防出初式
1月14日 市役所駐車場



平成30年の年頭にあたり、消防職員・消防団員が一堂に会し、士気を鼓舞し1年間の安全確保にあたる決意を新たにしました。当日は、分列行進や機械器具点検、一斉放水を行い、知立市の消防の陣容と高度な消防力を市民の皆さんにご覧いただきました。本年も防火思想の普及および消防に対する理解を深め、市民の皆さんの安全を守る取組みを進めていきます。

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。
また、満60歳以上の人を対象に、随時新規入会者を募集しています。
▶問合せ 長寿介護課 長寿係 (☎95-0150)

第7回 市老連教室
1月12日 福祉の里八ツ田(いきがいセンター)



老人クラブ連合会では会員を対象に、健康管理、文化、地域、交通安全、防犯等に関する知識を身に付けることを目的として、定期的に市老連教室を開催しています。
今年度の最後となる第7回目は、安城の「喜楽会」による落語を聞きました。会員は大いに笑い、平成30年度への活力を十分に養うことができました。笑うことは健康に良いとされ、心身ともに充実した半日となりました。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

シリーズ35. 健康推進員の紹介

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

健康推進員について

市では、市長から委嘱を受けて現在19地区29人の健康推進員が各地区で健康づくりのリーダーとして活動しています。地域の人々が「生涯を通じて、健康で生き生きと過ごす」ことができるように、各地区のニーズに合わせて、ウォーキングや健康体操・ヨガ、栄養実習など、さまざまな健康に関する教室を企画し、運営しています。各地区の回覧で教室の詳細をお知らせしていますので、ぜひご参加ください。

【活動の様子】

・ウォーキング講座 効果的なウォーキングを学びます。



ウォーキングをしながら、知立の史跡めぐりも楽しみました。

・栄養講座 野菜たっぷりバランスの良い食事をしましょう。



出来上がり♪
(メニュー例)
高野豆腐のハンバーグ、切り干し大根辛味酢和え、のっぺい汁、抹茶のプラマンジェ

健康づくりの「はじめの一歩！！」

・自分の健康は自分で守ろう ・地域の健康は地域で支えよう
楽しい企画が盛りだくさんです。気軽にご参加ください♪

