

# P i c ア ッ プ ち り ゆ う



来迎寺児童クラブ・来迎寺小学校放課後子ども教室 開所式  
3月21日 来迎寺児童センター敷地内



来迎寺小学校区に児童クラブおよび放課後子ども教室の複合施設が完成しました。これにより、来迎寺児童クラブの定員が80人まで拡大され、また放課後子ども教室と一体的に整備されることで連携が図りやすくなります。  
今後も子育て環境日本一を目指し、子どもたちにとって安心安全に楽しく過ごせる居場所づくりに努めていきます。  
▶施設概要 鉄骨造2階建  
(1階) 児童クラブ (2階) 放課後子ども教室



## 老人クラブ紹介コーナー

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)

市老連グラウンド・ゴルフ大会 会長杯  
3月2日 昭和グラウンド



市老連では、年3回グラウンド・ゴルフ大会を開催しています。昨年度最後となる会長杯は、晴天の下、172人の参加者で行われました。参加者は和気あいあいとした雰囲気の中、お互いのナイスショットを讃え合いながらグラウンド・ゴルフを楽しみました。会員間の親睦が深まった充実した大会となりました。写真は見事入賞された皆さんです。グラウンド・ゴルフ大会は、本年度も3回開催予定です。

### ★かっぎーの健康づくり 応援コーナー★



健康づくり応援キャラクター  
「かっぎー」

## ウォーキングで“こころと身体の健康”大作戦!

運動不足の人やジュニア世代・シニア世代でも簡単に取り組める有酸素運動といえば『ウォーキング』。市内でもウォーキングしている人をよく目にしますね。ウォーキングには、体力維持や肥満予防だけでなく、自律神経を整えたり、リフレッシュ効果もあります。

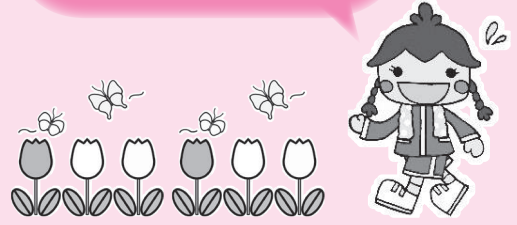
「自分はまだ若いから大丈夫!!」と運動不足や不摂生な食生活を積み重ねていると、将来、病気や介護のリスクがUPします。自分の人生を自分らしく過ごすためにも、今のうちから生活習慣を見直しませんか?

### 『健康ボランティア・ウォーキング』の紹介

保健センターでは、ウォーキング参加者を募集しています。

- ▶とき 広報毎月16日号の「健康ガイド」をご覧ください。
- ▶集合時間 午前9時20分(午前中に終了します。)
- ▶集合場所 保健センター
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 飲み物、帽子等
- ▶申込み 不要。直接お越しください。

ご自身で、ご家族で、ご友人や地域の人と一緒に楽しく健康づくり♪知立市に『健康の輪』を広めましょう!!



## シリーズ37. 運動で健康づくり

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)