

Piccアッ ちりゅう



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)

市議会議員一般選挙啓発キャンペーン
7月25日 ギャラリーアピタ知立店



知立市明るい選挙推進協議会の皆さんが、市内高校の生徒等とともに市議会議員一般選挙の啓発活動を実施しました。選挙権年齢が18歳以上になってから、初めての市議会議員一般選挙。将来を担う若い世代の声は、より重要度が高まっています。高校生の皆さんが、自分たちも社会の一員である意識をもって、元気に投票を呼びかけてくれました。

第1回市老連歩け歩け運動
6月23日 猿渡小学校～市内



老人クラブ連合会では、会員の健康増進を目的として年2回歩け歩け運動を開催しています。第1回目は、梅雨の影響で雨が降りそうなお天の中、142人が参加しました。そのうち、25人程は75歳以上でしたが、猿渡小学校を出発して文化会館裏～猿渡川側道～猿渡小学校の約2.5kmのコースを全員が完歩しました。参加者は、体を動かす爽快感を感じながら仲間との和気あいあいとした時間を過ごすことができました。次回は、11月に開催予定です。

★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」



保健センターでは、脱メタボを目指す人を対象にメタボ脱出のための「メタボ脱出1日コース」や、ウォーキングの達人【健康ボランティア】の皆さんがサポートする「健ボラ・ウォーキング」・「健康ウォーキング講習会」などを開催しています。運動したいけど「なかなか始められない…」「誰かと一緒なら…」など、健康や運動に関心はあるけどなかなか一歩が踏み出せない人、ぜひ一緒に体を動かしましょうか？皆さんのご参加をお待ちしております♪

シリーズ41. 運動講座のご案内

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)

短期集中！ メタボ脱出1日コース

- 【運動講座】
- ▶とき 8月29日(水)、10月23日(火)、11月30日(金)、平成31年2月1日(金) 午後1時30分～3時
 - ▶ところ 保健センター
 - ▶申込み 事前に保健センターへお問合せください。

メタボに効果的な運動の話や普段の生活の中で取り入れられる「ながら運動」を元気いっばいの先生と楽しく実践します♪



毎回大人気！ 健康ウォーキング講習会

- ～健ボラ・ウォーキング～
健康運動指導士と効果的なウォーキングについて学びます♪
- ▶とき 9月4日(火) 午前9時20分～11時 ※当日、直接お越しください。
 - ▶ところ 保健センター 2階講座室(室内)
 - ▶持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内シューズ(なくても可)
 - ▶申込み 不要

