

# P i c ア ッ プ ち り ゆ う



公民館講座「華道」  
12月19日 猿渡公民館



猿渡公民館で華道の講座が開催され、今回はクリスマス  
をイメージする色合いの花材を使用した生け花を学びまし  
た。  
受講生たちは思い思いに生け、お花を剣山に刺す位置や  
向きなどで作品の雰囲気異なり、それぞれ個性ある作品  
に出来上がりました。  
季節柄、家に引きこもりがちですが、お部屋にお花があ  
ると、気持ちが晴れやかになりますね。



## 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)

第2回市老連歩け歩け運動  
11月24日(土) 猿渡小学校～猿渡川周辺道路



市老連では会員の健康維持と親睦を目的  
に、年2回の歩け歩け運動を開催しています。  
今回はその2回目で138人が参加しました。  
晴天で気温も丁度良く、絶好のウォーキング  
日和でした。参加者は先導者に続いてゆっく  
りと、また周りの人と会話を楽しみながら、約  
2.5kmを30分ほどかけて歩きました。来年度  
も計画しますので、ご参加お待ちしております。

### ★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」

### 新しい健康推進員が誕生します

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。来年度からは新しい健康推進員が  
地域で活動を始めます。来年度の活動に向  
け、現在養成講座に参加してくれています。



〈養成講座の様子〉

健康度評価の体  
験や健康運動指  
導士から運動継  
続のコツを学び  
ました！

来年度も、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、  
運営していきます。健康に関する教室の詳細は、各地区の回覧でお知らせしますので、ご近所の皆さんと  
お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〈栄養講座〉



食育知立の会の  
活動を知ること  
ができました！

楽しい企画が盛りだくさんです。  
気軽に参加してみよう♪

健康づくりの「はじめの一步」！！  
“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”



### シリーズ46. 健康推進員の紹介

▶問合せ 保健センター (☎82-8211)