



げんき 集まれ!元気ッズ!!

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。



すけだきしん
助田絆心くん (10か月)
いつも食欲満点な絆心くん!! 絆心くんスマイルにいつもみんなが癒されています♥これからもいっぱい食べて笑顔溢れる子に育ちますように★



おがさわらそうや
小笠原颯哉くん (6歳)
おがさわらりん
小笠原凜ちゃん (1歳11か月)
優しいお兄ちゃんとお兄ちゃんが大好きな凜ちゃん♥特技はお兄ちゃんのマネをすること?!時々ケンカもするけど、すぐに仲直り♪これからもう仲良く一緒に遊ぼうね♥



くりき ゆい
久力結依ちゃん (7か月)
笑顔いっぱいの結依ちゃん♪その笑顔にお父さんもお母さんも毎日癒されてるよ(^.^)大好きだよ! ありがとう。

★元気なお子さんの写真募集中★
市内在住の5歳くらいまでのお子さんの写真を募集しています。
申 お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・お住まいの町名・電話番号・コメントを明記して、写真を直接またはEメールで協働推進課秘書広報係(Eメール info@city.chiryu.lg.jp)へ。
Eメールで応募の際は、必ず件名に「集まれ! 元気ッズ!! 応募」と入力してください。



★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56. 健康ボランティアウォーキングに参加しませんか?

12月3日(火) ◎	新日本歩く道紀行100選 文化の道旧東海宿場散歩みち (5.6km)
12月18日(水)	三弘法(一ツ木西福寺)と逢妻川健康のみち歩き (4.9km)
1月22日(水)	三弘法(弘法山・遍照院)と宿場散歩みち歩き (4.3km)
2月4日(火)	三弘法(一里山・密蔵院)と逢妻川健康のみち歩き (5.0km)
2月19日(水)	高岡公園と逢妻川遊歩みち歩き (6.6km)
3月3日(火) ◎	明治用水緑道(西高根筋)と昭和のみち歩き (5.7km)
3月18日(水) ◎	明治用水緑道(東井筋線)と万歩計歩数計測逢妻歩き (4.7km)

新しく出会う人々と、楽しくおしゃべりをしながら一緒に歩きませんか?
「一人での参加でも大丈夫かしら?」と不安に思わなくても大丈夫! ウォーキングの達人、健康ボランティアの皆さんがしっかりサポートします。一度試しに歩いてみませんか?
時・内 左表のとおり
いずれも午前9時20分保健センター集合(午前中で終了します。)
持 飲み物、帽子、タオルなど
¥ 無料
※◎印のついている日は電車運賃が必要です。
申 不要。直接お越しください。

“健康のため”という目的をもって歩くことをウォーキングといいます。ウォーキングには高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、リラクセス効果などがあります。体質改善、生活習慣病予防に効果的!

