



げんき 集まれ! 元気ツズ!!

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。



いとうせいいちろう
伊藤誠一朗くん (4か月)

表情が豊かになり可愛さ
倍増中です(笑)
いつも幸せな気持ちにさ
せてくれて、ありがとう。



たかくまかいと
高熊權斗くん (9か月)

權ちゃんの可愛い笑顔に
いつも癒され元気をも
らってます♡
大好きだよ♡



なかじょうここみ
中條心美ちゃん (5か月)

ママが離れるとすぐに泣い
ちゃう甘えん坊さん。その反
面、声は大きく、手足をバタ
バタして寝返りを4回転する
活発な女の子。ヘアースタ
イルの可愛い娘ちゃんです。

★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! 元気ツズ!! 応募」と入力してください。



★かっキーの健康づくり 応援コーナー★

健康づくり
応援キャラクター「かっキー」

シリーズ60.

保健センター(☎82-8211)

身体を動かそう!!

今年度実施した「健康知立ともだち21計画」中間評価の結果、「運動習慣者(1日30分以上の運動を週2回1年以上継続)」の割合は、平成25年度は28.1%でしたが、平成30年度は26.7%と減少していました。特に20~40歳代の女性や30歳代の男性の働く世代や子育て世代において、運動習慣のない人の割合が高くなっています。身体を動かすことは、生活習慣病予防や心の健康につながります。まずは、家事や通勤などの日常生活において少しでも身体を動かすことから始めてみましょう。

保健センターでは、健康ボランティアさんのサポートで市内ウォーキングを実施しています。運動習慣のない人でも大丈夫です。健康ボランティアの皆さんがしっかりサポートします。暖かい日差しの中、新しく出会う皆さんと楽しくおしゃべりしながら一緒に歩きましょう。

〇4月の日程

- 時** 4月7日(火)、22日(水) 午前9時20分から
- 所** 保健センター集合
- 内** 7日 知立市内の桜並木めぐり (6.1km)
22日 知立三弘法めぐり(宝蔵寺・了運寺・慈眼寺) (4.2km)
- 持** 帽子・汗拭きタオル・飲み物
- 申・¥** 不要

※「健康ボランティア」とは、ウォーキングに関する知識・技術を取得したボランティア会員です。健康増進を目的としたウォーキング活動を行っています。

