広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市企画部協働推進課
〒472－8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(95)0112
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

高齢者等を支える地域づくり協定締結式

7月18日　中央公民館

高齢者や認知症の人とその家族を支える地域づくりを推進するため、市内43の民間事業者と協定を結びました。日常業務の中で、高齢者等の皆さんへの見守りや生活上の異変・支障等に気づいた際に連絡・支援等のご協力いただきます。連絡体制を統一化することで、早期発見・早期対応を目指します。

高齢者の皆さんがいつまでも安心して暮らせるまちづくりのため、皆さんのご協力をお願いします。

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1回市老連歩け歩け運動

6月24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。

今回の第1回目は梅雨の合間の晴天に恵まれ、137人が参加しました。その内、約30人は75歳以上の人でしたが、猿渡小学校を出発してパティオ裏～猿渡川側道～猿渡小学校のゴールまでの約2.5km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29.　運動講座のご案内

▶問合せ　保健センター（☎82-8211）

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せんか？皆さんのご参加をお待ちしております♪

短期集中！ メタボ脱出1日コース

【運動講座】

▶と　き　8月18日㈮、10月25日㈬、12月21日㈭、1月31日㈬　午後1時30分～3時

※申込み制（事前に保健センターへお問合せください。）

▶ところ　保健センター

ウォーキングのコツや、普段の生活の中で取り入れられる「ながら運動」を元気いっぱ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～

あいち健康プラザの健康運動指導士さんと効果的なウォーキングについて学びます♪

▶と　き　9月5日㈫　午前9時30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）