

歩くことから始めませんか？

にらさき いきいき ウォーキング!



参加者募集

参加無料

誰もが気軽にできるウォーキングを皆さんで楽しみませんか？日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにしてください。

今回は旭町内約5キロを歩きます。また、当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食があります。



■日 時 11月26日(土) 9時20分～(受付9時より)

■集合場所 みだい体育センター(県立北病院東側体育館)

■持ち物 汗拭きタオル、水分補給できる飲み物、運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください

※悪天候の場合は保健福祉センター室内で健康講座や運動を行います。
なお、平成29年3月11日(土)にも開催予定です。詳しくは広報にてお知らせいたします。

※健康ポイントの対象事業です。

■申し込み・問い合わせ

保健課 保健指導担当 ☎ 23-4310 FAX 23-4316

ポイント対象メニュー	ポイント数	ポイント獲得方法	
		保健福祉センター窓口にて健診結果・実践記録票等を確認します。	受付時に押印します。
A 健康診断(市や職場の健康診断・特定健診・人間ドック)	30 P	○※1	
B 各種がん検診(市や職場の健康診断・人間ドック)	30 P	○※2	
C 歯科健診(市の健康診断・歯と口の衛生週間)	20 P		○
D 武田の里ウォーク春(4月)	20 P		○
E 武田の里ウォーク秋(9月)	20 P		○
F にらさきいきいきウォーキング3回	1回10 P		○
G 公民館や各団体によるウォーキングを中心とした催し	5 P (2回まで)	○※3	
H 個人やグループによるウォーキング	20 P (週1回以上を3か月以上行う)	○※3	
I ・NPO 葦崎スポーツクラブやゆ〜ぶるにらさきプールプログラム等 ・民間団体による運動教室	20 P (週1回以上を3か月以上行う)	○※4	

※1 健康診査結果用紙等 ※2 各種がん検診結果用紙等 ※3 実践記録票(ピンク色) ※4 出席簿(青色)等
注) B のがん検診については何種類受けても30ポイントまでとします。

保健課 保健指導担当
☎ 23-4310

健康アップ教室(後半コース)				内容	
月	日	曜日	時間		
12	15	木	AM9:30～ AM11:30	自分の身体を知ろう!・測定	食事記録票配布(1日分)
	22			ステップ台運動	食事記録票回収・聞き取り
1	5			学習会・測定・ステップ台運動	食事記録票回収・聞き取り
	12			ステップ台運動	
2	19			自主ステップ	
	26			栄養指導・健康食の試食	
3	2	学習会・測定・ステップ台運動			
	9	自主ステップ			
3	16	ステップ台運動			
	23	高血圧予防教室			
3	2	自主ステップ			
	9	測定・ステップ台運動・まとめ			

9月に配布しました広報に
らさきの「健康アップ教室」
のお知らせの日程に誤りがあ
りました。左記のとおり、お
詫びして訂正いたします。

平成28年度9月広報にらさき
9ページ「健康アップ教室」の訂
正について