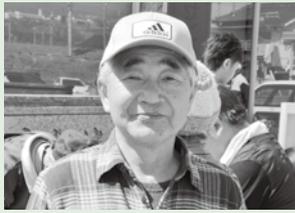


前回（3月16日）のウォーキングは、街中や民俗資料館を巡りました。参加者にコメントいただいています。

**小林さん（大草町）**  
今回初めて参加しました。日ごろ運動不足なので不安でしたが、ちょうど良い距離でした。知り合いの方とおしゃべりしながら楽しく歩きました。



**石澤さん（藤井町）**  
この事業が始まった当初から毎回楽しみに参加しています。もっとたくさんこのイベントをやってもらいたいです。



**秋山さん（藤井町）**  
いろいろな「のれん」を見たり、普段は行けない民俗資料館などがコースにも入っていて、新たな発見がありました。またゆっくりと来てみたいと思いました。



**近藤さん（大草町）**  
歩くのにコースがちょうどよかったです。車だと通りすぎてしまうようなところにも行くことができ、とてもよかったです。



歩き方がわかる！変わる！  
陸上ウォーキング教室で  
自然を満喫しませんか？



定期的な運動は、私たちの身体を強く、柔軟にし、若さを保つ効果があります。また、増加し続けている肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の改善や予防にもつながります。ぜひ、この機会に元気に歩く習慣をスタートしませんか？

■日時 6月29日（土）  
9時30分～  
（受付9時より）

■集合場所

穂坂自然公園

穂坂町三ツ澤3507-1

※悪天候時は、保健福祉センター室内で運動を行います。

■持ち物 汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、運動できる服装、歩きやすい靴

■参加費 無料

■内容

- ・スポーツ推進委員による正しく効果的な歩き方の指導
- ・終了後の、食生活改善推進員による健康食の試食

■お問い合わせ

保健課保健指導担当  
（保健福祉センター内）  
☎2314310

家の中でも外でも、熱中症には「用心」！

いよいよ本格的な暑い夏を迎えます。これからの季節に、特に気を付けたいのが熱中症。

スポーツの最中や屋外での作業中に発症することが多いと思われていますが、実は家の中でも熱中症にかかる人が増えています。熱中症を正しく理解し、早めの対策、予防に努めましょう。



■熱中症とは  
高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことにより、

吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると意識障害を起こすこともあります。

■予防するには

- ・こまめな水分と塩分補給
- ・屋内の場合
- ・扇風機、エアコンなどを活用した室温調節
- ・屋外の場合
- ・日傘、帽子の着用
- ・通気性の良い衣服の着用
- ・炎天下での長時間の活動を避ける。

■お問い合わせ

保健課健康増進担当  
（保健福祉センター内）  
☎2314310

ゆ〜ぶるにらさきの各種レッスンはじめませんか？

ゆ〜ぶるにらさきでは、火曜日から金曜日まで、健康増進のためのレッスンを行っています。初心者の方でも無理なく参加いただけるクラスです。皆さまの参加をお待ちしております。

○プールプログラム

パワーウォーキング、エンジョイアクアパラダイス、シェイプアップ45、らくらくウォーキング

○スタジオプログラム

肩凝り・腰痛改善教室、のびのびストレッチ教室、青竹&ストレッチ教室、スピリチュアルヨガ 他

■対象・定員 16歳以上の方・各20名

■参加料 300～500円

※詳細はお問い合わせください。

■お問い合わせ・お申し込み

ゆ〜ぶるにらさき ☎20-2222