

# すこやかたより

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 体を動かして元気はつらつ

皆さんは、外に散歩に出掛けたり、家族や友人と歩いたりするなど、体を動かす習慣はありますか。寒い冬はなかなか外に出にくく、体を動かす機会がなかったという方は、気候がよくなってきたこの季節、運動を始めてみませんか。

### まずは ウォーキングから始めよう

運動習慣のない方には、いつでもどこでも手軽に自分のペースで始められるウォーキングをお勧めします。

最初は、歩く機会を増やすつもりで、「かなり楽と感じる程度を10分間ぐらい」から始めましょう。

慣れてきたら、少しずつ時間を延ばし、30分間ぐらいを目指しましょう。

### ウォーキングのポイント

いつもより歩幅は広く  
少し息が弾むくらいの速さを保つ

腕の振り上げの大・小で運動強度を調節



ウォーキングは正しい姿勢や方法で歩けば、同じ時間歩いたとしても効果が上がります。

町ではウォーキング教室を開催します。この機会に歩く習慣と正しい歩き方を身に付けてみませんか。

### 「ウォーキング教室」 参加者募集

日時

5月13日(木)
5月20日(木)
5月27日(木)
6月3日(木)
6月10日(木)

午後7時30分～午後9時

場所 東部小学校体育館  
講師 伊藤敦子先生  
持ち物 タオル、お茶など  
申し込み・問い合わせ先  
町保健センター(オアシスセンター1階)  
☎(48)1111(内311・312)

### 昨年度の参加者の声

- ・ 歩き方を意識するようになった。
- ・ 姿勢が良くなった。
- ・ 体の調子がよくなった。

皆さん、健康のために体を動かしましょう。

### 「わくわく♪モグモグ教室」に参加しませんか

子どもにとって、食事とは栄養を取るだけでなく、心の成長発達のためにもとても大切なものです。「わくわく モグモグ教室」に参加して“食事”について学んでみませんか。

日時 5月25日(火) 午前10時～午後0時30分

内容 親子で簡単な幼児食を作り、楽しく食べます。  
メニューは当日のお楽しみ。

会場 町保健センター調理室(オアシスセンター2階)

対象 就園前の幼児と保護者

講師 食生活改善推進員

費用 1組400円(1人増で100円追加)

持ち物 エプロン(子ども用と保護者用)、食器を拭くためのふきん、  
水筒(水分補給用)、母子健康手帳

定員 20組(先着順)

申込期限 5月17日(月)

申し込み・問い合わせ先

町保健センター(オアシスセンター1階) ☎(48)1111(内311・312)

託児も有ります。希望の方は申し込みの際にお知らせください。