

市民温水プールほか

からだまるごと健康教室

「健康のために何かやってみようかなあ…」
と思っている男性大募集!!運動あり、学習あり、
からだまるごと考えてみよう。

- 日時 6月14日・26日・7月2日・11日・17日・24日の全6回 午後1時30分~3時30分
■場所 保健センター・市民温水プール
■対象者 男性の市民
■費用 市民温水プール利用料600円 市民体育館トレーニングルーム登録料1000円
■定員 先着30名
※すべての回に参加できる方
■申込み 5月1日(火)から健康管理課(内線333)へ



市民体育館ほか

健康づくりサポーター(ヘルスサポーター)養成講習会

自分自身の健康に関心を持ち、健康増進のための食事や運動について、食生活改善推進員さんと一緒に考えてみませんか。

- 第1回
◆日時 6月7日(木)午前10時~午後3時
◆場所 保健センター
◆内容 健康学習と調理実習~作ってみようヘルシー料理
◆費用 調理実習のみ材料費として200円を負担
●第2回
◆日時 6月15日(金)午前10時~午後3時
◆場所 市民体育館
◆内容 健康学習と運動実践
◆講師 蔵柘利恵子さん(京都テルサ)
●募集定員 30名(2回とも参加できる方)
●申込み 5月7日(月)から健康管理課(内線333)へ

新緑が映える季節がやってきました。向日市では、健康づくりの仲間を育て、増やす「健康づくりサポーター」の養成・育成事業をはじめ、楽しく参加できる色々な健康づくり事業を進めています。
今年は一歩前進して、病気や寝たきりなどにならないよう、「予防」から「積極的な健康づくり」にチャレンジしてみませんか!

保健センター

向日市ヘルスアップ大作戦(MHU)

向日市ヘルスアップ大作戦(MHU)では、メディカルチェックを通して、自分の体の中で起こっている健康状態を検査し、その結果から健康を作り出す講座です。健康に気を付けたいなあと思い始めた方・何かしたいけど一人ではなかなかという方、全員集合!!

- 楽しく話して、目で見て感じて、いろいろな角度から自分の身体を仲間とともに考えませんか?
■日時 5月21日・6月4日・13日・25日・7月4日・12日・23日 午後1時30分~3時30分
■場所 保健センター
■対象 市民
■定員 先着30人(すべての回に参加できる方)
■申込み 健康管理課(内線333)



健康づくり仲間 募集中

まもる健康 つくる健康

各公民館

いきいき健康倶楽部

専門のインストラクターが健康増進に役立つ体操や食生活改善などを指導します。また、希望者には個人の体力に応じた運動プログラムの作成や体力測定なども行います。

- 健康運動教室
◆場所・日時 物集女(月)、森本(火)、上植野(金)の各公民館で毎週午前10時30分~11時30分※寺戸公民館は毎週木曜日午後1時30分~2時30分 いずれも7月上旬まで
●運動力カウンセリング・運動療法
◆日時 毎月第4火曜日午前10時~正午
◆場所 寺戸公民館
◆その他 完全予約制、1回15分
●申込み 健康都市推進室(内線280)へ



イメージコース

- ウォーキングパスポートの申込み■
健康都市推進室、各コミセン、地区公民館、市民体育館、市民温水プール、保健センターにある「いきいき健康ウォーク申込書」に、日本一周温泉巡り又はかぐや姫サミット市町巡りのいずれかの目標コースを記入し、ウォーキングパスポートを取得してください。
■対象■
市内に居住する満20歳以上の人
■期限■
平成15年3月末まで
■表彰■
いずれのコースも100万歩ごとに、表彰状と目的地の特産品を贈呈します。

いきいき健康ウォーク賞

1,000万歩突破を表彰



岡崎市長から1千万歩の表彰を受ける川嶋さん(右)と藤崎さん(右から二人目)

■地図上の目標コース■

○日本一周温泉巡りコース

Table with 2 columns: Location and Mileage/Award. Lists various hot springs across Japan from向日市 to 向日市.

○かぐや姫サミット市町巡りコース

Table with 2 columns: Course Name and Mileage/Award. Lists various city tours from 富士市 to 鹿兒島県宮之城町.