

新規参加者を大募集！ 健康長寿を目指しましょう！「鳩山町健康マイレージ」

町では、平成 30 年 7 月から、県が実施している「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」に取り組んでいます。当事業は、町内在住・在勤の 18 歳以上の方を対象に、参加者が楽しくウォーキングを続けて、自身の健康づくりに役立てることを目的に実施しています。

ウォーキング時に専用の歩数計、または専用アプ

リをインストールしたスマートフォンを携帯して歩くことで、歩数に応じたポイントが取得できます。稼いだポイントは、自動抽選に参加する際にご利用いただけます。なお、事業参加者に対して、正しいウォーキングの方法や、体のメンテナンスについての特別講座なども実施していますので、ぜひご参加ください。

健康マイレージの流れ

① 準備しましょう



- ・参加申込みをする。
- ・健康マイレージ専用の歩数計を購入しましょう。(スマートフォンでご利用の場合は、専用アプリをダウンロード)

② 実際に歩く



- ・専用の歩数計（専用アプリをダウンロードしたスマートフォン）を持って、楽しくウォーキングをしましょう！



④ 応募しましょう



- ・ウォーキングの歩数に応じて貯まったポイントを使って抽選に参加しましょう(抽選は自動で行われ、当選すると賞品がもらえます)。

③ データを送信



- ・ウォーキングを終えたら、公共施設等に設置されているタブレット端末から歩数データを送信しましょう。

参加方法

窓口で

記入済みの「参加申込書」と健康保険証(本人確認書

類)を持参の上、保健センターまでお越しください。※参加申込書は、保健センター窓口にあります。



スマートフォンで

ご自身のスマートフォンで、

「埼玉県コバトンマイレージ」ホームページからお申し込みください。



■参加費

・歩数計代(2,462 円)

※スマートフォンで参加の場合は無料(通信料は自己負担)

■問合せ：町保健センター

☎ 296-2530

余暇よか Days

趣味や学びの情報便



令和 3 年度前期 埼玉未来大学 受講生募集

県内在住で満 50 歳以上(令和 3 年 4 月 1 日現在)の方を対象に「埼玉未来大学」を開講します。

	ライフデザイン科 (川越学園)	地域創造科 ①アクティブコース ②地域ビジネスコース
期間	4 月～9 月の 18 日間 (木曜開催)	4 月～9 月の① 17 日間 ② 12 日間(土曜開催)
会場	ウェスタ川越	県民活動総合センター
定員	130 人	各 25 人
内容	元気で自立したシニア ライフを送るために必要 な知識を学び習慣化 する	NPO の立ち上げや起業 の仕方など活動するう えで必要なことを体系的・実践的に学ぶ
費用	28,000 円	① 40,000 円② 48,000 円
申込期限	3 月 18 日(木) 必着	4 月 2 日(金) 必着

※ライフデザイン科の別会場など、詳しくは公益財団法人
いきいき埼玉ホームページをご覧ください。

申込・問合せ (公財) いきいき埼玉 未来大学担当

☎ 048-728-2299

国営武蔵丘陵森林公園 見ごろ予定の花 「梅林・福寿草・マンサク類」



2 月の森林公園は、
日本有数の 120 品種・
500 本の「梅林」が主
役となります。梅の心
地良い香りに包まれる

立春の公園散策をお楽しみください。そのほか、
梅の木の下に広がる「福寿草」や鮮やかな「マ
ンサク類」を鑑賞いただけます。

開園時間：午前 9 時 30 分～午後 4 時

入園料：高校生以上 450 円、65 歳以上 210 円、小・
中学生無料

※駐車場代別途(普通車 650 円/1 日)

問合せ：同園管理センター ☎ 0493-57-2111

第 10 回 認知症 啓発コラム

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)について

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)とは、あなたが大切にしていることや、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、家族など信頼できる人たちと話し合うことを言います。

誰でも命に関わる大きな病気やケガ、認知症になる可能性がいつでもあります。もしそのような状況になった時は、ご家族などが医療・ケアチームと話し合いをすることになります。

その際にあなた自身の望んでいることが重要な情報になり、ご家族等の負担を軽減することになります。

自分の気持ちを話さなくなる「もしものとき」に備え、あなたの心の声を伝える「人生会議」について考えてみませんか。

町地域包括支援センターでは、「人生会議」DVD の貸し出しを行っています。

■問合せ 町包括支援センター ☎ 296-7700