

11月26日(火)

鳩山町保健推進協力委員会
健康ウォーキング

はとやま散歩2



今年の「はとやま散歩」は、鳩山町保健推進協力委員会主催で実施する、深秋の鳩山めぐりです。里山の動植物に詳しい講師をガイドに、石坂の森を歩きます。

ふる里の魅力を再発見しながら楽しく歩き、心も体もリフレッシュしませんか。

講師

生涯学習課
浅見勉氏

※広報はとやま最終ページ、私たちの「仲間たち」の執筆者の一人です。

持ち物

飲み物、昼食、タオル、敷物、その他各自必要なもの。また、動きやすい服装・靴でご参加ください。

対象

町内外どなたでも（未就学児を除く）参加できます。

日時

平成25年11月26日(火)

※雨天中止

午前9時45分開会、午後2時30分解散予定（午前9時30分から受付）

集合場所

多世代活動交流センター

コース

多世代活動交流センター
地球観測センター
石坂の森
物見山(昼食休憩)
石坂の森
多世代活動交流センター(約8km)

費用

無料

定員

50人(申込順)

申込・問合せ(事務局)

10月15日(火)～11月20日(水)の間に町保健センターへ
TEL 296-2530
FAX 296-2832

歩いて行こう 秋の鳩山

町では、地域住民の皆さんの健康づくりを支援するため、毎日気軽に歩ける全長約2kmのウォーキングルートを設定しました。そこで今回、このルートを活用して「あなたとわたしの“骨太ウォーク”」を開催いたします。

歩き方の基本も学べ、短い距離のウォーキングですので気楽にご参加いただけます。健康づくりのためにもぜひ一緒に歩いてみませんか。

- 日時 平成25年11月1日(金)午前9時30分～正午(予定)
- 集合場所 今宿コミュニティセンター 1階集会室ホール ☎296-1115
- 費用 無料
- 定員 80人(未就学児の方も保護者の付き添いがあればウォーキングのみ参加可能)
- 申込・問合せ 10月15日(火)～25日(金)までの間にまちづくり推進課☎296-5893か町保健センター☎296-2530へ

健康づくりの秋
4つのイベントで
参加者募集

11月1日(金)

あなたとわたしの 骨太ウォーク

内容

午前9時30分～
集合・骨密度測定・解説

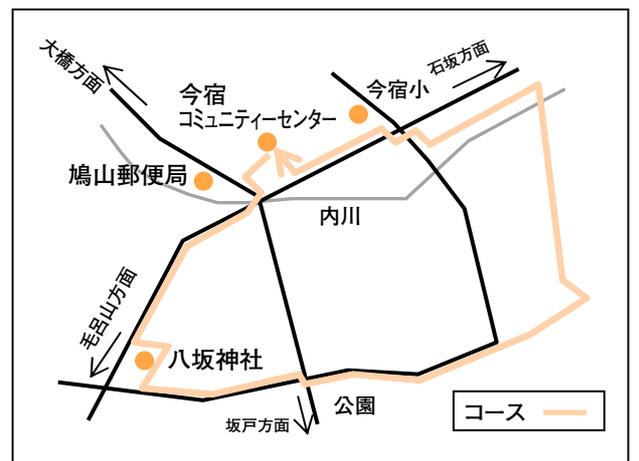
午前11時～
正しい歩き方教室
(講師：日本ウォーキング協会)
ウォーキング 約2km

正午 終了・解散

骨の状態も確認できます

医師による測定結果説明と、ウォーキングによる有酸素運動と骨密度の関係について学べます

今宿東土地区画整理地内とその周辺の赤沼地区は『都市再生整備計画事業』として、国の補助を受けて公園や道路の整備を実施しています。今回の「骨太ウォーク」は、そのうちの健康づくり事業の一環として開催します。



はとやま健康21 プラン後期計画 ・ 鳩山町食育推進計画

町民健康生活アンケート調査を 実施します

町では、平成17年3月に町の健康増進計画である「はとやま健康21 プラン」を策定し、「子どもも大人も まめで健康 生きがづくり」を基本理念に掲げ、町の健康づくりを進めてきました。その後、平成21年度に行った、計画の取り組みについての中間評価・見直しに伴い、食育推進計画と一体化した「はとやま健康21 プラン後期計画・鳩山町食育推進計画」を策定し、現在これに基づいて健康づくりを進めているところです。

今回、計画が最終年度（目標年度）を迎えることから、評価のための資料とするために、本計画に関しては3回目となる「町民健康生活アンケート調査」を実施しますので、ぜひご協力ください。

■調査時期

10月下旬～11月中旬

■アンケート対象者

- ①小学生以下 約700人（一部無作為抽出）
- ②中学生以上（未成年）約500人（無作為抽出）
- ③20歳以上 約2,000人（無作為抽出）

■調査内容

- ①小学生以下
食生活、運動・スポーツについてなど（保護者回答）
- ②中学生以上（未成年）
日頃の生活、食生活、運動・スポーツについてなど
- ③20歳以上
健康状態、食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、地域とのつながり、飲酒についてなど

■調査方法

- ①小学生以下
小学校を通じての配布、回収ならびに郵送による配布回収
- ②中学生以上（未成年）および③20歳以上
郵送による配布、回収

問合せ：町保健センター ☎296-2530

11月8日(金)・12日(火)・15日(金) 「はつらつ教室」(前期)

いつまでも“いきいき 元気”を目指しましょう！
ご参加お待ちしております！

■対象：おおむね 60歳以上

■日時：①11月8日（金） ②11月12日（火）
③11月15日（金）
いずれも午前10時～11時45分

■場所：町保健センター

■内容：①「メタボ&ロコモ 予防と改善 ココに注目！～知って納得！これからの健康づくり～」(講義および運動実技)
②「おさえておきたい“食”のABC～いきいき生活のヒケツは1つではない！～」(栄養講座で調理実習はありません。)
③「メタボ&ロコモ 予防と改善 これで完璧！～今すぐ実践したくなる！運動講座～」(運動実技中心)

■講師：①③健康創研 代表取締役 ^{かんの}菅野 隆先生 (健康運動指導士)

②小田島 京子先生(管理栄養士)

■定員：30人（申込順）

※原則3日間の参加をお願いしていますが、都合により1～2日のみの参加でも受け付けます。

■費用：無料

■申込・問合せ：町保健センター ☎296-2530

健康を学ぼう



11月12日(火)

保健センター・子育て支援推進事業連絡会共催事業

「メタボ予防教室」

健康できれいな体を手に入れるⅡ

■対象：20歳代～50歳代の町内在住者

■日時：平成25年11月12日(火) 午前10時～正午

■場所：町民体育館

■内容：健康運動指導士による生活習慣病の予防改善のための、運動を中心とした講義と実技

■講師：^{かんの}菅野 隆氏 (健康運動指導士)

■費用：無料

■その他：託児あり(申し込み時にお伝えください。)

■申込・問合せ：町保健センター ☎296-2530

町立幼稚園 ☎296-0592