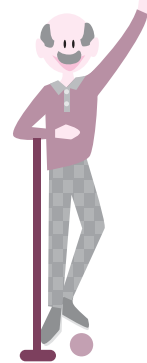


幌延町健康増進計画

支えよう！広めよう

ほろのべ元気の輪の推進状況について①



計画推進1年目の今年、まず「健康増進計画実行委員会」の運動支援部会を立ち上げました。

6名の委員さんをご

紹介します。なお、一般公募の2名には応募者がなく空席のままです。引き続き公募を続けます。一般市民の目線で運動しやすい幌

平成23年度健康増進計画実行委員（敬称略）		
	団体名	実行委員名
1	幌延町体育指導委員会	かくやま たかし 角 山 隆
2	//	さとう としふみ 佐 藤 寿 史
3	スポーツ指導委員	えのもと ひろし 榎 本 洋
4	//	わかまつ かずひろ 若 松 和 弘
5	幌 延 町 体 育 協 会	むらもと えいいち 村 元 英 一
6	//	か じ い く え 加 地 郁 絵

1 「運動習慣定着

第1回目
の委員会では、今年度の実行内容を決定しましたのでお知らせします。

1の「運動習慣定着事業」はピラティスの実技指導で、8月26日（金）が最終日です。参加された方から、「身体が軽くなった。」との声が聞かれています。身体を動かさなければ

- 2 「化事業」を推進する。
「ノーカーデー（いつもより10分多く歩く日）」を設定する。
今年、9月の第2水曜日（14日）とし、実施できたかのアンケートを、双方向システムを使って行う。
- 3 「ノーカーデーは、体育館事業の際等にキャッチフレーズを決めて、PRしていく。

と思うけれど、なかなか実行できないという方も多いと思います。運動開始のきっかけに、ぜひご参加ください。（詳細は回覧をご覧ください。）

2の『ノーカーデー』は、様々な都合でどうしても車が必要な方もいらっしゃるので、かつ書きで（いつもより10分多く歩く日）としました。

3のキャッチフレーズは、

六月定例俳句会

幌延ほおずき俳句会

千草やサロベツ原野動き出す	藤岡 芙美
千草の香り童心呼び戻す	沢田 小浪
天気読みどんと草干す牛の里	横山 貞雄
千草が積み上げられし夕飼かな	熊谷千恵子
千草の塚にかくれしかくれんば	小林喜久美
千草のロール点々どこまでも	佐藤 光朗
千草を嗅ぎいる牛の鼻光る	田中 徹男



健康増進計画の基本理念は、『協働による、健やかに安心して暮らせるまちづくり』です。

無理せず、楽しい健康づくりは今より10分多く歩くことから！
と決まりました。住民の皆さんのご理解とご参加をよろしくお願いいたします。