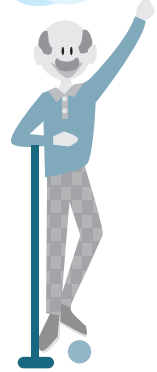


幌延町健康増進計画

支えよう！広めよう

幌延元気の輪 21の推進状況について



計画推進2年目に入る平成24年度は、実行委員会に生活の応援部会を加えます。町民目線で、関係スタッフと一緒に健康づくり施策を考えていただきます。幌延人生を充実させるために、楽しく健康づくりする方法と一緒に考えましょう！昨年から始めた運動の応援部会の再募集と併せ、詳細は3月広報の折込チラシをご覧ください。

ウォーキングラリーの開催

④ 元気21！わいわい栄養教室の開催

①の『運動習慣定着化事業』は、稚内太極拳協会から講師をお招きし、太極拳の実技講習を2カ所で、延べ8回開催します。

太極拳とは、中国武術の一種で、誰もが有している生体エネルギー、「気」と「技」で戦う方法で、体格的に不利な方や高齢の方などに最適な護身法ですが、最近健康法としても高く評価されています。血液の流れを良くし、内蔵の機能を高めて体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレスを解消し、集中力をアップさせるなどの効果があります。

す。ゆったりとした動きは、忙しい日常から開放してくれ、身体の芯からリラックスさせ、新たなエネルギーを与えてくれると言われています。皆さん一度体験してみてくださいか？

平成24年度 運動習慣定着化事業	
実施日	場所と時間
4月17日(火)	問寒別生涯学習センター ・10時～11時30分 幌延総合体育館 ・13時30分～15時
5月12日(土)	
7月24日(火)	
8月19日(日)	

① 運動習慣定着事業 『太極拳』の開催

② ノーカーデー(いつもより10分多く歩く日の設定)

②の『ノーカーデー』は2年目になります。今年、9月の第3水曜日に設定しました。昨

年は初年度で、正直あまり浸透しませんでした。翌日の双方向システムでのアンケートに「意識した」と回答した方は、58件(4.7%)でした。今年度の開催まで期日もありません。こんな工夫をしては？ などのご意見をお気軽に寄せください！

③の『ウォーキングラリー』は、目標を持つことで歩くことをもっと楽しみ、健康増進に役立っていたることを趣旨に開催します。5月1日～11月30日までの7ヶ月間に、各自のペースで歩き、歩数を記録して100万歩達成(総距離約700キロメートル・地図に落とすと幌延から函館市付近に相当します。)を目指しましょう！

平成24年度 わいわい栄養教室	
実施日	場所と時間
5月31日(木)	保健センター ・10時30分～13時
8月29日(水)	
12月8日(土)	

※成人保健カレンダーでは8月29日の時間が午後6時～になっていましたが、都合により全日程10時30分開始とします。ご注意ください。

詳しいことは回覧やホームページをご覧ください。また、不明な点がありましたら、保健センター(電話5-1790)にお問い合わせ下さい。皆さんの積極的なご参加をお願いいたします。

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。

作ったメニューが、ご家庭の定番料理になったなどの報告が届いています。24年度は減塩をテーマに、3回開催します。