

ノルディックウォーキング 体験会

『ノルディックウォーキング体験会』を開催
します！

ノルディックウォーキングをやったことがあ
る方も初めての方も、どなたでも安心して参
加頂ける内容です。

皆様のご参加をお待ちしています！！



日 時	第1回目：平成29年9月19日(火) 14:00~15:30
	第2回目：平成29年9月26日(火) 14:00~15:30
会 場	門別公民館及びすこやかロード 雨天の場合は室内での運動となります。
定 員	日高町民で20名限定(全2回参加できる方)
持 ち 物	飲み物・汗拭きタオル・帽子・リュックサックなど ※ポールは貸し出します。
参 加 料	48円(保険料として2回分)
受付期間	8月28日(月)~9月13日(水)
	月~金曜日 8:30~17:15
申込み先	日高町役場 健康増進課
	電話 01456-2-6571

9月は「がん征圧月間」です

役場健康増進課と門別図書館の取組として、9月28日(木)~10月5日(木)まで門別図書館カウンター前に、「がん」についての模型を展示し、関係書籍の貸し出しを行います。

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなると言われています。この機会に門別図書館に訪れ、「がん」について考えてみませんか。



【お問い合わせ先】

- ・「がん」に関すること 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571
- ・関係書籍の貸し出しに関すること 門別図書館郷土資料館 電話 01456-2-3746
(開館時間、休館日等は最終ページをご覧ください)

運動教室のお知らせ！

年齢を重ねても元気でハツラツと過ごせるよう、運動教室を開催します。

夏は、野菜づくりや散歩など、からだを動かす機会はたくさんありますが、冬は道が滑る、寒いなど、閉じこもりがちになります。

メタボ予防や、介護予防のため、ぜひご利用ください。

- 日 時 平成29年9月27日～平成30年3月14日の毎週水曜日
10：00～11：30（年末年始、祝日を除き全24回を予定）
- 場 所 サン・ポッケ 2階大会議室他
- 対象者 おおむね60歳以上の方
- 講 師 健康運動指導士
- 内 容 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、ノルディックウォーキング、栄養指導、
歯科指導、運動講話など
- 費 用 参加料 1,000円（前期500円、後期500円）
※前期・後期、どちらかの参加も可能です。
保険料（初回のみ）65歳以上1,220円 65歳未満1,870円
- 持ち物 運動靴、水分補給用飲み物、タオル

〈申込み・お問い合わせ先〉

9月22日（金）までに申込みください。

日高町役場 日高総合支所 地域住民課
電話 01457-6-3173



参加者には
★プレゼントあり★

健康づくり教室

～丈夫でしなやかな血管をゲット！～

高血圧予防法&改善法

高血圧は病院で薬をもらって飲んでいるから大丈夫と思っていませんか？自覚症状がなくても、高血圧から引き起こされる疾患は多くあります。

1回目は高血圧予防法をお伝えします。2回目は実践編として調理実習を交えて丈夫な血管を作り出す秘訣をお伝えしていきます。

日時	1回目：9月15日（金）	13：00～15：00
	2回目：10月6日（金）	10：00～13：00

- 会 場：門別公民館 2階 第2研修室
- 定 員：申込み先着30名
- 対 象：町民の方
- 参加費：無料
- 申込み・お問い合わせ先
日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

