

## 住民総合健診・追加健診を実施します

7月に実施した住民総合健診を受けることができなかつた方などを対象に追加健診を実施します。

受診を希望する方は、11月22日(木)までに健康福祉課へお申し込みください。

詳しくは9月下旬に行政区回覧で配付したチラシをご覧くださいか、健康福祉課へお問い合わせください。

- 実施日 12月2日(日)
- 受付時間 午前7時30分から9時30分まで
- 会場 多目的研修集会施設
- ☎健康福祉課 ☎72-6934

## おのまち健康セミナー参加者募集！ - 結果にコミット！カラダ・リフォーム計画 -

町民の皆さんの健康づくりのため、<sup>ライザップ</sup>RIZAPトレーナーによる健康セミナーを開催します。

日常生活に気軽に取り入れることができる運動法や食事法など、対象者に合わせたプログラムで実施します。

生活習慣を見直すきっかけづくりのため、ぜひご参加ください(参加料無料：定員各回50人)。

●お問い合わせ・申し込み先 健康福祉課 ☎72-6934



	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
日時	10月28日(日)	11月4日(日)	11月11日(日)	11月25日(日)	12月9日(日)
	13:00~14:30	13:00~15:00			
	受付 12:30~				
対象	小野町民				
	20歳以上	60歳以上	20歳以上・男性	20歳以上・女性	20歳以上
会場	小町ふれあい フェスタ 多目的運動施設	多目的研修 集会施設 大ホール	B & G 海洋 センター アリーナ	多目的研修 集会施設 大ホール	B & G 海洋 センター アリーナ
持ち物など	運動できる服装、運動靴※、タオル、飲み物				
締め切り	10月18日(木)	10月25日(木)	11月1日(木)	11月15日(木)	11月29日(木)

※運動靴：第1回は屋外用、第2回から第5回は屋内用をお持ちください。

## 健康づくりウォーキング教室

健康づくりウォーキング教室が9月2日、町民体育館で開かれました。今回の教室は、ウォーキングを通じた健康維持・増進を目的とし、一般社団法人日本ウォーキング協会から講師を招き、靴の履き方やウォーキングの正しい姿勢などの指導を受けました。

参加した約50人の皆さんは「ウォーキング前後のストレッチが一番重要」という講話に熱心に耳を傾け、積極的に指導を受ける姿が見られました。また教室の最後には全員で小野公園内を散策し、参加者の交流も深まりました。

皆さんもこれからウォーキングを通じて、健康維持・増進に努めてみませんか。



ウォーキング教室の様子