

「あじろ1000歩一歩かまづ」
キャンペーンで健康にー

健康たはら
21計画推進の
一環として、
みなさんの健
康づくりを応
援する企画で
す。ウォーキ
ングを始めて
みたい方や楽しく続けたい方など、
どなたでも気軽に参加できます。ご
家族やご友人などと、挑戦してみま
しょう。



▼対象 市内在住の方 ▼実施期間
10月1日(月)～平成25年1月31
日(木) ▼参加方法 健康課・あ
つみライフランド・赤羽根市民セン
ター(旧赤羽根支所)にある応募用
紙と「東海道五十三次ウォーキング
記録表(以下、「記録表」)を入手
し、ウォーキングの記録を記入(記
録表は市ホームページからもダウン
ロード可) ▼提出方法 平成25年
2月28日(木)までに応募用紙と記
録表を①配布場所へ提出②健康課へ
FAXまたは郵送にて ▼その他 82
万5000歩(東海道五十三次)
を達成された方に完歩賞を、ご家

族・ご夫婦で参加された方にはフ
ァミリー賞を進呈

▼健康課(市役所内)

〒441-3492 住所不要

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

▶<http://www.city.tahara.aichi.jp/>

外国人ママの会 参加者

▼対象 就園前のお子さんをもつ外
国出身のママと子どもおよび妊婦

▼日時 10月31日(水) 午前10時～
午後1時 ▼場所 田原福祉セン
ター ▼内容 日本料理体験・試
食、座談会 ▼参加料 無料 ▼持
ち物 母子健康手帳、ハンドタオル、
エプロン、バンダナ ▼申し込み 10
月24日(水)までに、電話または
FAXにて(FAXの場合は、住所・
母子の氏名・電話番号を明記)

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

9月は「健康増進普及月間」
シェイプアップ教室 受講生

生活習慣病は、日常生活のあり方

と深く関連しています。自分に合っ
た運動習慣や食生活の改善などで、
健康的な生活習慣を身につけましょ
う。

効果的な運動方法がわからないと
いう方は、シェイプアップ教室に、
ぜひご参加ください。健康運動指導
士が初心者向けの運動メニューを楽
しく紹介します。



▼期日 10月16日(火)、11月20日
(火)、平成25年2月5日(火)、3
月5日(火) ▼会場/時間 全期
日とも【田原市総合体育館】午後
1時30分～3時30分【あつみライ
フランド】午後7時～8時30分
▼内容 ①ダイエットに効果的な
ウォーキング、バランスボール、椅
子を使った筋力トレーニングなど
▼受講料 無料 ▼定員 各20名
(先着順) ▼持ち物 運動靴(内
履・外履)、飲み物、タオル、バ
スタオル、筆記用具 ▼申し込み

開催日の前日までに電話または
FAXにて(FAXの場合は、住所・
氏名・年齢・電話番号を明記)

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810

▼健康課(あつみライフランド内)

☎33局0386 FAX33局0319

栄養生活講座 受講者

今の食生活にひと味プラスできる
講座です。毎日の献立がややマンネ
リ気味の方、健康的な食事について
知りたい方にお勧めです。

▼対象 市内在住で、全5回参加で
きる方(以前参加された方は除く)

▼日時 ①10月5日(金) ②10月19
日(金) ③11月2日(金) ④11月21
日(水) ⑤12月21日(金) / いずれ
も午前10時～午後1時30分 ▼場所

田原福祉センター ▼内容 ①バラ
ンスのよい食事や栄養の基礎につい
ての講義と調理実習 ▼定員 20名
(先着順) ▼受講料 各回300円

▼申し込み 9月21日(金)までに
電話またはFAXにて(FAXの場合、
住所・氏名・生年月日・電話
番号を明記)

▼健康課(市役所内)

☎23局3515 FAX23局3810