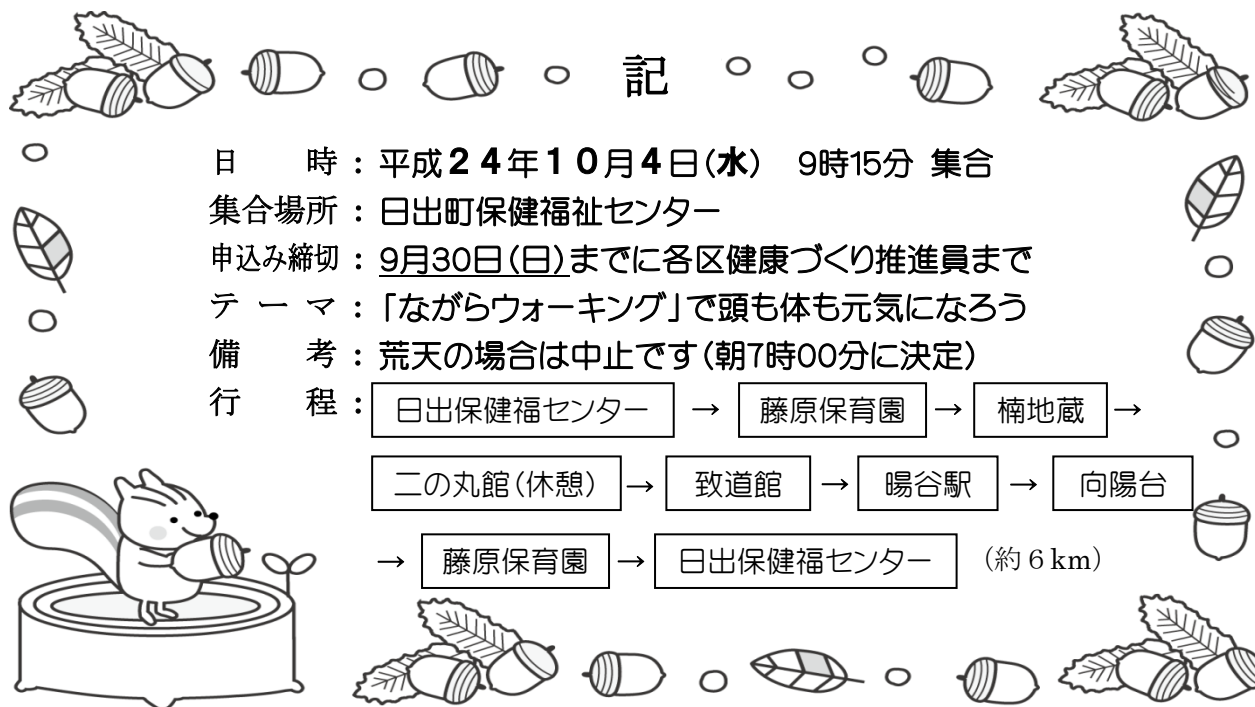


すこやかだより



残暑お見舞い申し上げます。暑い日中も朝夕は秋の気配を感じるようになりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は歩こう会のご案内です。例年1月の開催でしたが、今年度は中秋の10月に新コースで下記の日程で行うことになりました。日出町保健福祉センターを出発して、日出町の『いにしへの跡』をたどるコースに挑戦です。歩くことは認知の働きをしている脳の活動を高めることができます。また筋力低下を予防して骨を丈夫にする効果もあり、身体の調子を整えることが期待できます。稲穂の色づき、花や木々の移ろいをながめ、笑いながら楽しくおしゃべりをして、ゆったり歩調でゴールを目指します。各区健康づくり推進員までお申し込みください。『健康づくりは仲間づくり』の取り組みに、多数のご参加をお待ちしています。



記

日 時：平成24年10月4日(水) 9時15分 集合

集合場所：日出町保健福祉センター

申込み締切：9月30日(日)までに各区健康づくり推進員まで

テ ー マ：「ながらウォーキング」で頭も体も元気になろう

備 考：荒天の場合は中止です(朝7時00分に決定)

行 程： 日出保健福センター → 藤原保育園 → 楠地藏 →
二の丸館(休憩) → 致道館 → 暘谷駅 → 向陽台
→ 藤原保育園 → 日出保健福センター (約6km)

藤原地区健康づくり推進員名簿

東 部	河 野 文 宏		中 部	間 部 涼 子	
	河 野 澄 子			太 田 恵 美 子	
南 部	奥 野 初 子		一 北	定 平 壽 一	
	糸 長 好 美			定 平 洋 子	
	細 川 礼 三		赤 松	村 田 吉 啓	
西 部	廣 井 須 巳 子			廣 岡 眞 理 子	
	笠 置 和 比 古		自 然 郷	瀧 上 ト シ 子	
	吉 高 美 奈 子				

みんなと楽しく健康づくり！

