

♪みんなでLet's歩キングダンス♪

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みをお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

ところで、「歩キングダンス」って何？

歩キングテーマソング“Let's歩キング”に合わせたダンスで、子どもから大人までを対象とした、約3分間の有酸素運動(※)です。簡単な振り付けで、家族や友達と一緒にみんなで楽しめる内容になっています。

DVDができました♪

「歩キング体操」も同じテーマソングに合わせた体操です♪

今回、ダンスの振り付けやストレッチ体操の動画DVDを作成しました。

DVDの中では、わしとコーちゃんも一緒に踊っとるでえ♪



豊岡市マスコット
玄さん

★市ホームページでも、歩キング体操・歩キングダンスの動画を見ることができます！ぜひ、ご覧ください。

DVDを無償貸与します！

“歩キング”の推進のため、地域や職場、学校など、団体で活用いただける所にDVDを無償貸与します。テーマソングのCDについても引き続き無償配布しています。



ご希望の方は、健康増進課まで連絡してください。

体を動かすと、こんなにいいことが！

体を動かすことは、リラックス効果や血流をよくする効果があります。特に、ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、血流アップによる脳細胞の活性化やむくみ解消、冷え性の改善などさまざまな効果が期待できます。普段、運動する機会のない方は、体を動かすきっかけに「歩キング」はいかががでしょうか？



運動前には、ストレッチ体操を！

ストレッチ体操には、けがの予防、柔軟性の向上、疲労回復の効果があります。体操やダンス、ウォーキングの前にはストレッチ体操で運動の準備をしましょう。

※有酸素運動とは？

酸素を使いながら、体内の糖質や脂肪を燃焼し、体を動かすエネルギーを生み出す運動です。呼吸は普段よりも軽く弾んでいて、人と楽に会話ができる程度がよいといわれています。

9月25日発行の市広報紙を要チェック！

体を動かす方がいいのは分かっているんだけど、忙しくて…という方でも取り組みやすい運動のヒントを掲載しています♪ぜひ、ご覧ください。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

けいこ ばんけい KEiKO * 萬桂の世界展

～昨日の月 山陰から世界へ～

【会期 11月3日(土・祝)～12月11日(火) 会場 伊藤清永美術館】

市では、本市出身のアーティスト「KEiKO*萬桂」さんの企画展を開催します。

KEiKO*萬桂さんは、幼少のころに祖父母、母から書道を学んだ経験から、芸術活動の基本に墨が生かされてきました。

大学卒業後は、テキスタイルデザイナーとして活躍、またハウスデザイナーとして小泉今日子のドレスデザインも手掛けてきました。

その後、渡仏経験を生かして開催したパリでの個展で行ったライブパフォーマンスが、現在の「舞書」へと発展しました。

今回の企画展は、初期作品から現在のスタイルである「舞書」による作品約40点を展示します。躍動する精神のもとに生まれる作品の数々を、ぜひ、ご覧ください。

《問合せ》伊藤清永美術館 ☎52-5456



◆オープニングイベント

▷日時 11月2日(金)午後5時～

▷場所・内容

- ・ウエルカム野だて…午後5時～伊藤清永美術館
- ・KEiKO*萬桂の世界展 ▲舞書パフォーマンス内覧会…午後5時～伊藤清永美術館
- ・KEiKO*萬桂、出石城跡で舞書パフォーマンス…午後7時～出石城「西の郭」
- ・ゴスペルシンガー hannaのライブを楽しみながらKEiKO*萬桂と共にディナーパーティー…午後8時～城山ガーデン特設会場



▷入場料 前売券5,000円、当日券6,000円
※電話で申し込みください。

◆KEiKO*萬桂によるギャラリートーク

- ①11月10日(土)午後1時30分～
- ②11月24日(土)午後1時30分～

KEiKO*萬桂さんが、スライドによる作品解説を行い、その後、展覧会場を一緒に回ります。

◆施設概要

▷開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで、水曜日休館)

▷入館料 一般600円、大学・高校生400円、65歳以上・身障者300円、小・中学生200円

※小・中学生は、ココロカード提示で無料

一人暮らし高齢者などに緊急通報装置を貸与しています

市では、一人暮らしの高齢者などで、安否確認や急病・災害などの緊急時に迅速な対応が必要な方に対し、緊急通報装置を貸与しています。

▷対象者 65歳以上で一人暮らしの方、および高齢者世帯で障害または病弱などにより必要と認められる方

※NTT一般電話回線の方に限ります(携帯電話は不可)

光電話回線の方は、事前に相談してください。

▷利用者負担金 機器設置工事費の半額(4千円～6千円程度)

▷機器外観



▷緊急時の流れ

- ①通報を受けた市消防本部は利用者を確認し応答します。
- ②利用者から返事がある場合、緊急事態が確認できれば緊急出動します。
- ③利用者から返事がない場合、申請時に登録した近隣協力員(3人)に順次連絡し、安否確認を依頼します。近隣協力員は、利用者宅へ急行して安否確認を行い、市消防本部に状況を連絡します。緊急事態が確認できれば緊急出動します。

▷申請方法 緊急通報システム利用申請書、利用確認書、機器貸借契約書(2部)を提出してください。
※担当民生委員の意見が必要です。

▷申請書設置場所 高年福祉課、各総合支所市民福祉課

《申請・問合せ》高年福祉課高年福祉係
☎29-0055