

玄さん元気教室の輪がまちじゅうに広がる

☆☆祝☆☆ 参加者数2000人突破!

玄さん元気教室が始まって6年。市内で着々と輪が広がり、実施団体数は何と134団体に(平成30年3月末)。毎週、各区の会館で体操が行われ、心も体も元気いっぱいです。

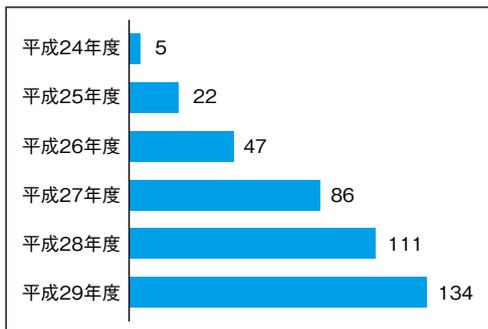
大谷区やってみよう会(出石地域)玄さん元気教室で、通算135団体目・2000人を突破し、初回を迎えた4月9日には、くす玉を割って皆で祝いました。玄さんの仲間がどんどん増えていきます。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095



広がる玄さん元気教室の輪

《実施団体数の推移》



玄さん元気教室はいろいろな効果がいっぱい!

足・腰元気に

玄さん元気教室に参加することで、

- 立ち座りが楽になった
- 腰や膝の痛みが楽になった
- 姿勢が良くなった
- などの声が届いています。

一人ではなかなか続けにくい運動も、地域で取り組むことで続けることができ、徐々に効果が出ています。



玄さん元気教室 実施団体募集!

身近な区の会館などで行う「健康づくりを中心とした自主活動」を応援するプログラムです。

<頻度>週1回
<内容>元気もん体操(ストレッチ・スロー筋トレ・音楽体操)

※熊本大学教授 都竹茂樹さん 監修

<支援>体操DVDを貸し出し
○DVDを見ながら体操を行います。
○体操に慣れるまでスタッフを派遣します。
○体操用ボールは人数分貸し出します。

<奨励金>区と地域コミュニティ組織には年3万円を支給します。

地域が元気に

教室がスタートしてから、顔見知りが増えたことで、区が明るくなったなどの声が届きました。顔見知りになることで、住民同士による見守り・支え合いが強まり、知らず知らず防犯・防災にもつながっているようです。

こころも元気に

玄さん元気教室が区にできたことで、1日誰ともしゃべらないことがなくなったり、笑うことが増えたり、などの声も届いています。歩いて行ける区の会館が会

あなたの区をもっと元気にしませんか?

地域に広がる健康づくりの輪。皆さんの区でも始めてみませんか? 「玄さん体操なんてできるかな」と思っている区も大丈夫です。お試し体験教室も受け付けていますので、迷っている団体は、ぜひ、この機会に申し込んでください。

~はつらつチャレンジ塾~の参加者を募集

65歳からの健康運動教室です

フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む健康運動教室です。

少人数のグループ制で、専門の指導員がついており、運動初心者の方も安心して参加できます。

体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に始めてみませんか。

《コース》

	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

▼期間 8～11月(4カ月16回)

▼会場 ウェルストーク豊岡

▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります)

▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)

▼申込み 5月7日(月)～31日(木)に連絡

※事前説明会を行います。申込後に日程を案内します。

第20期生の募集です。
8年間で1,100人が
参加しています。

チャレンジ
クッキング

はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方には料理教室を実施します。

▼日時 毎月第3金曜日(全4回)
午前11時30分～午後1時30分(予定)

▼内容 調理実習、栄養士の講話

▼料金 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

選手権のルール

- 職場の仲間5人で1チームを作りエントリー
- 6月の1カ月間歩数計を装着し、歩数を記録(歩数計は市から貸与)
- 1カ月間のチーム合計歩数を競う。

※参加者には、アンケートの協力をお願いします。

- ▼対象 市内の事業所(5人1チーム)
- ▼定員 20チーム(先着順)
- ▼表彰 上位3チームに食事券を進呈
- ▼申込み 4月25日(水)～5月11日(金)に、所定の申込用紙(4月下旬ごろ)市ホームページで掲載)に必要事項を記入し提出
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。



第6回豊岡市「職場対抗」歩キング選手権」の参加事業所を募集します。自分のための時間が取れない働く世代の方、職場の心と体の健康づくりに取り組みたい方にぴったりなイベントです。参加すれば確実に歩数が増え、知らず知らずに健康づくりに取り組みます!

職場の仲間と一緒に楽しく歩キングに挑戦してみてください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095
FAX 24-9605



職場対抗「歩キング」選手権の参加事業所を募集
職場の仲間と挑戦しませんか!