

“歩キング”の参加者を募集

夏の思い出に!! 「親子で挑戦!わくわく “歩キング”」

「1人ではなかなか続かない」「最近、子どもとの会話が減ったなあ」「夏休みに何かにチャレンジしたいんだけど」…そんな方にお勧めのイベントです。

参加は簡単! 親子でそれぞれ歩数計を装着して1カ月間歩くだけ。「今日は止めておこうかな」と思っても、子どもは元気!! 一緒に歩いて、知らず知らずに健康づくり・体力づくりができちゃいます☆

親子でいっぱい歩いて、いっぱい話して、子どもの成長を感じたり、地域のいろんな発見をしてみませんか? 夏休みの思い出に、ぜひ、親子で“歩キング”に取り組んでみてください。



▼対象 市内在住の親子(子どもは小学生)

▼定員 30組(先着順)

▼申込み 6月25日(月)~7月12日(木)に、所定の申込用紙(市ホームページに掲載)を提出  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

▼表彰 上位3組には賞状と賞品を授与。参加者全員に参加賞をプレゼントします。

▼その他 事前説明会と終了後に表彰式を予定しています。事前・事後にアンケートの協力をお願いします。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095  
FAX24-9605

ルール

- 7月25日(水)~8月24日(金)の1カ月間  
毎日歩数計を付けて歩数を記録  
※歩数計は市から貸与します。
- 事前に親子で決めた目標総歩数により  
近い順位を競います。

ウェルストーク豊岡を開放

海の日イベント施設無料開放DAY

開催日

7月16日(月・祝)

ウェルストーク豊岡が無料で利用できます。一部料金が必要なプログラム、事前の申込みが必要なプログラムもありますので、詳しくは問い合わせてください。

《申込み・問合せ》

ウェルストーク豊岡

☎24-0582



《プログラム》

プログラム名	時間	場所	定員
ストレッチ30	9:30~10:00	スタジオ	50人
体力測定会	10:00~13:00	フロント横	なし
ボールエクササイズ	10:15~10:45	スタジオ	30人
ベビースイミング体験会(注1)	11:00~12:00	プール	10組
コアクロス	11:00~11:30	スタジオ	35人
エクストリーム55	11:45~12:30	スタジオ	35人
平泳ぎ初級	12:30~13:00	プール	なし
ヨーガ45	12:45~13:30	スタジオ	50人
クロール中級	13:15~13:45	プール	なし
ボディバンプ	13:45~14:45	スタジオ	35人
水中リズム体操	14:00~14:30	プール	なし
クロール入門	14:40~15:10	プール	なし
メガダンス45	15:00~15:45	スタジオ	50人
ストレッチポール運動	16:00~16:30	スタジオ	35人
ストットピラティス体験会(注2)	16:45~17:45	スタジオ	15人
レスミルズ夏の野外フェス(注3)	17:45~20:00	多目的コート	なし

(注1) 要予約 対4カ月~2歳 ¥500円(税込み)

(注2) 要予約 ¥1,080円(税込み)

(注3) 内ボディコンバット・ボディジャム・ボディアタック・ボディバランス  
※雨天の場合はスタジオ(時間18:00~20:15/定50人)

## 健康をすすめる地区活動の実施

## 声かけあってみんなでつくる地域の元気

健康をすすめる地区活動とは、健康推進員・健康推進委員、区長が中心となり、健康づくり事業を実施する市民の自主的な活動です。

平成29年度も地域で減塩食の調理実習や認知症予防の健康教室など、健康づくり活動が活発に実施され「調理をしながら具体的に学べた」「認知症の正しい知識が得られた」という感想がありました。

## 《テーマ》

食生活・歯の健康	プラス1皿野菜と毎日朝食・歯磨き
運動習慣・介護予防	日々の暮らしに+(プラス)10
生活習慣病予防	声かけあってはじめよう 血圧管理と年1健診
こころの健康	快眠・会話でストレス解消
親子の健康	家族・地域で増やそう！コミュニケーション知ろう！こどもへのかかわり

4月から5月にかけて校区ごとに「声かけあってみんなでつくる地域の元気」をテーマに健康推進員らを対象に地区別説明会を開催しました。取り組んでみたい健康づくりがありましたら、区長や健康推進員・健康推進委員に相談しながら、検討してみたいはいかがですか。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



3B体操

## 健康福祉センターの入居団体を募集

## 7月中旬に説明会、8月から入居できます

城崎および日高健康福祉センターの空室の入居者を募集します。

## 入居予定日

8月1日(水)から

▼対象 市内で事業や活動を行っている、あるいは行おうとする団体

▼申込み 7月2日(月)~20日(金)に、所定の申込書を提出してください。

※募集要項および申込書は、社会福祉課にあります(市ホームページからもダウンロードできます)。

▼使用料 市の定める市有財産の建物使用料。その他、光熱水費など。詳しくは問い合わせてください。

▼現地説明会 7月中旬に現地説明会を開催します。申込方法は、社会福祉課に問い合わせてください。

▼その他 対象施設は現状の状態で貸し出します。維持管理および施設の改修などの費用は、入居団体の負担となります。現地確認の上で、入居の検討をお願いします。

《申込み・問合せ》社会福祉課 ☎24-7032

## 物件1 城崎健康福祉センター (2階部分)

募集区画	面積
デイ事務室(再募集)	51.81㎡
(旧)子育てセンター(再募集)	144.14㎡
食堂兼休憩室および厨房(再募集)	187.77㎡



◀城崎健康福祉センター  
デイ事務室

## 物件2 日高健康福祉センター (1階部分)

募集区画	面積
事務室(新規募集)	36.00㎡
浴室関連施設(再募集)	152.06㎡



◀日高健康福祉センター  
事務室