



9月は「健康増進普及月間」です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

歩歩歩(さんぽ)クラブ ～めざましウォーク～

「キラのび隊」と一緒にキラリとびしまのびのび体操とウォーキングをして爽やかな朝を過ごしませんか。村内を巡る1時間程度のウォーキングを行います。

- 日 時 9月8日(日) 午前7時30分～8時30分(受付 午前7時15分～)
- 集合場所 すこやかセンター西側(ふれあいの郷を折り返します)
- 対象 在住・在勤の方 ●参加費 無料 ●持ち物 水分補給できるもの、タオル
- 申込方法 事前申込みは不要です。当日現地に集合ください。
- その他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。



参加すると健康マイレージ15ポイント獲得できます。
9月27日(金)までに100ポイント貯めると健康福祉祭のお楽しみ抽選会に応募することができます。

健康マイレージアプリ(あいち健康プラス)



iOS版



Android版



村公式ホームページ

生活応援教室『ウエスト引き締めHIITトレーニング体験』

肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの病気のはじまりです。

お腹まわりが気になる方、今のうちから予防したい方どちらでも参加できます。

※HIIT(High Intensity Interval Training): 短時間・高強度インターバルトレーニング

- 日 時 9月18日(水) 午後2時～3時30分頃
- 場 所 すこやかセンター1階 集会室
- 対象 在住の方(30～50歳代の方におすすめ)
- 参加費 無料
- 内 容 約10種目のトレーニング

健康講話、健康相談、ヘルシーおやつ試食

●申込方法

方法① すこやかセンター内保健環境課へ電話または窓口申込み
「生活応援教室の申込み」と氏名、生年月日、ご連絡先をお伝えください。

方法② 二次元コードから申込み

- 申込期限 9月9日(月) 定員10名程度



あいち電子申請・
届出システム

健康運動指導士はじめ保健師・
管理栄養士・歯科衛生士等村
の専門職が、あなたの健康生活
を応援します



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課