





## 「歩こうマップ」ウォーキング

健康増進課 ☎ 85 - 6164

### マップを持ってみんなで歩こう！

「歩こうマップ」では、市内の自然や街並みを楽しめるコースを紹介しています。健康マイスター(健康ボランティア)と一緒にみんなで楽しく歩きませんか。



10月15日(木) 集合：朝宮公園正門	11月22日(日) 集合：グリーンピア春日井ログハウス前	12月10日(木) 集合：東部市民センターホール前
<b>朝宮公園⇄二子山公園</b> 距離：8.6km 所要時間：約3時間30分 「ふれあい緑道」を歩き、八田川に生息する生き物に出合えるコース 	<b>グリーンピア春日井⇄弥勒山</b> 所要時間：約3時間 弥勒山の自然ガイド付き。親子での参加も歓迎 ※滑りにくい靴で来てください 	<b>高蔵福德神10か寺廻り(高蔵寺・太平寺)</b> 距離：9.5km 所要時間：約3時間30分 寺の解説付き。スポーツクラブN A S サンマルシェの無料体験チケットプレゼント 

集合時間：午前9時30分(11月22日(日)は9時45分) ※雨天中止

**持** 雨具(天候問わず) **申** 当日、集合場所へ **※** マスクの持参と検温に協力をお願いします。



## ヘルスマイト養成講座

健康増進課 ☎ 85 - 6164

### あなたや周りの人を「食」で健康にしませんか

講座修了者は、市などが実施する料理教室やイベントなどで、「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」としてボランティア活動を行います。調理に自信がなくても構いませんので、食や健康に関心がある人はぜひ応募してください。

回	とき	内容	回	とき	内容
1	10/21(水)	開講式 健康に関する市の現状と目標	5	12/23(水)	献立の立て方について 調理実習(肥満予防の料理)
2	11/11(水)	バランスの良い食事について	6	1/13(水)	生活習慣病とその予防について 運動実習(ウォーキング・ストレッチなど)
3	11/25(水)	年代別食生活のポイント 調理実習(骨粗しょう症予防の料理)	7	1/27(水)	生活習慣病予防のための食生活 調理実習(高血圧予防の料理)
4	12/9(水)	家庭でできる食中毒予防について ヘルスマイト活動の実際	8	2/3(水)	今後の活動について 閉講式

**時** 午前9時30分～正午(3・5・7回は午後1時30分まで)

**場** 保健センター(1・8回は市役所)

**対** ヘルスマイトとしてボランティア活動ができる人

**定** 20人(抽選) **費** 食材費1500円

**申** 10月2日(金)までに、電話で

※市ホームページや「春ポケ」からも申し込み可



ヘルスマイトのボランティア活動の様子

**時** とき **場** 場所 **内** 内容 **講** 講師 **対** 対象 **定** 定員 **費** 費用 **持** 持ち物 **申** 申し込み