

# 健康づくり応援 NEWS

発行 (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター NO.39増刷版(2014,3)

2月8日と15日は、まれにみる大雪で、事業を中止する事態となりました。楽しみにしていた皆様にはご迷惑をおかけしましたこととお詫びいたします。しかし、周りに目を向けると、桜のつぼみのふくらみや空気の柔らかさに春は確実に近付いていることが感じられますね。今回の応援ニュースは、春以降の健康づくり支援センター事業のご案内がたくさん載っています。是非、皆様の健康づくりのきっかけとしてご参加ください。

## さあ始めようウォーキング 武蔵野満喫！桜ウォーク

平成26年3月28日(金)境南コミセン発着

4月 2日(水)保健センター発着

4月 7日(月)本町コミセン発着 各回とも午前9時30分～正午

4月2日のみ  
ノルディックウォーキング  
(ポールの貸出無料)

申込：3月17日から各前日までに電話または直接健康づくり支援センターへ(51-0793)平日のみ受付

対象：4～5km 歩ける5歳以上の市民の方(未成年者は保護者同伴)

※ノルディックウォーキングの子ども用ポールの長さ 適応身長 117cm～156cm

定員：各30名(申込順。定員になり次第締切)

\*健康づくり人材バンク登録の指導者が正しい歩き方等の指導をします

※雨天、前日16時の時点で申込2名以下の場合中止

※4月2日(水)のみノルディックウォーキングのため、雨天の際は4月3日(木)に延期

<服装・持ち物> 歩ける服装、帽子、靴・両手が自由になるかばん、タオル・水分補給用の飲み物、

歩数計、4月2日はノルディックウォーキングのポール(お持ちの方)



注目!!

facebook

(公財)武蔵野健康づくり事業団の  
公式フェイスブックページができました!

【アカウント名】

健康ナビゲーター ムサシ DAN くん

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>

「自分の健康は自分で守ろう!」を合言葉に、さまざまな健康づくりの情報をタイムリーかつ写真満載でオリジナルキャラクターのムサシ DAN くんがお届けします! フェイスブックをご利用の方は「いいね!」を押してぜひ購読をお願いします。お気に入りの記事はシェアして健康の輪を広げましょう☆



## 健康体操教室「入門クラス」

4月14日(月)午後1時30分～2時45分

5月13日(火)午前9時30分～10時45分

6月4日(水)午後1時30分～2時45分

※毎回同じ内容になります。

場 所：保健センター増進室

対 象：集団での運動が可能な20歳以上の方(要介護・要支援認定を受けていない方)

定 員：40名(先着順) 費用：無料

持ち物：運動服、室内用運動靴(忘れた方は参加不可)、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

内 容：体力テスト、「有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチの講話と実技」、だんだん活力アップ体操

※初めて参加する方は教室開始30分前までにお越しください。(当日申込み)

