

9月は健康増進普及月間です！

この機会に健康教室に参加してみませんか？

申・問 保健センター（☎552010）

10歳若返る！体づくり教室『ウエストすっきりコース』〈全4回〉

日 時 9月2日(水)・9月16日(水) 午前9時30分～11時
10月13日(火)・10月27日(火) 午後1時～2時30分

場 所 保健センター

内 容 ピラティス、有酸素運動など、自宅でもできる体操

対 象 者 40～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病等で治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。

講 師 丹羽 恵美先生（健康運動指導士）

定 員 12名（先着順）

申し込み 8月31日(月)まで



骨から美人になるセミナー

日 時 9月18日(金) 午前9時30分～、午前10時30分～

場 所 保健センター

内 容 骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、管理栄養士による骨美人をつくる食生活アドバイスとレシピ紹介

対 象 30歳～64歳の女性（託児が必要な方はご相談ください。また、過去5年以内に参加したことがある方はご遠慮ください）

定 員 各回15名ずつ（先着順）

申し込み 9月11日(金)まで

世界アルツハイマー月間

問 高齢介護課（内線231・232）

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症はとても身近な病気です。正しく理解を深めましょう。

認知症サポーター養成講座の開催

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座です。サポーターが増えることで、認知症になっても家族や友人と一緒に暮らせる街になることを目指しています。

申し込み 9月18日(金)までに土岐市地域包括支援センター（高齢介護課内）内線231・232まで

日 時	令和2年9月25日(金)	令和2年9月26日(土)	令和2年9月30日(水)
時 間	午後7時～8時30分	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分
場 所	駄知公民館	ウエルフェア土岐	文化プラザ 第5研修室
定 員	20名	15名	15名

今年度の認知症カフェは中止します

今年度の認知症カフェは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。
認知症カフェに代わるものとして、“認知症なんでも相談会”を10月から市内各地区で行います。認知症について、保健師や社会福祉士、介護支援専門員と気軽にお話ができる場です。
予約などの必要はありません。詳細は後日お知らせします。



運動習慣づくり



食生活の改善



歯と口腔の健康づくり



フレイル予防



疾病予防
重症化予防

ときげんきプロジェクト

info ヘルスアップ

健康を維持するためには適度な運動が必要です

運動を習慣化しましょう

適度な運動は体力の維持だけでなく良質な睡眠につながるなど、心身に良いと言われています。運動習慣の第一歩は始めることです。まずは無理なく、楽しく続けられる運動を始めましょう。

市では、運動習慣づくりの第一歩として、誰でも楽しめるニュースポーツの教室や気軽に参加できるウォーキングイベントを開催しています。初心者の方でも楽しめるようにスポーツ推進委員がサポートします。皆さんお誘いあわせのうえご参加ください。

問 文化スポーツ課（内線356・357）

気軽に参加しませんか？ スポーツ推進員がサポートします。

ノルディックウォーキング

2本のポールで歩行を補助し、膝への負担を少なくウォーキングを楽しめます。初心者の方でもスポーツ推進員が丁寧に指導します。

9月13日(日) 総合公園

10月25日(日) スポーツセンター

2月28日(日) 肥田公民館

3月14日(日) 妻木公民館

いずれも午前9時～

森林ウォーキング2020

日 時 11月15日(日) 午前9時～

場 所 活動センター

参加費 200円(保険代など)

ポールは無料で貸し出します。
申し込みは、文化スポーツ課まで
※当日の参加もできます。



親子スポンジテニス教室

安全なスポンジのボールと、軽くて短いラケットを使ったテニスです。初めての方でも、簡単にラリーが続けられます。

日 時 9月25日～11月6日の毎週金曜日
午後7時～(9月25日は午後7時30分～)

場 所 スポーツセンター

対 象 市内小学校4～6年生の親子

申 込 学校からお知らせします。

11月7日(土)にはスポンジテニス大会を開催

親子バランスボール教室

バランスボールを使った運動は、自宅でテレビを見ながらでも簡単に取り組むことができます。

親子で楽しく体を動かして、健康づくりを始めましょう。

日 時 1月24日(日)・31日(日) 午前10時～

場 所 スポーツセンター

対 象 市内小学生の親子

申 込 学校からお知らせします。

各地区のスポーツ推進委員の皆さん 〈敬称略〉

土岐津町 林敬久 河野裕一 土屋佳奈
下 石 町 西尾咲子 山下陽子 藤木芳朗
妻 木 町 早野拓正 小川信也
鶴 里 町 長江茂幸 澤田幸代
曾 木 町 小栗浩徳 牧 静
駄 知 町 加藤建治 加藤栄一
肥 田 町 榎木計正 松本直子 小倉健司
泉 町 小栗忠人 上野みどり 小川美子

スポーツ推進委員は、皆さんに、ニュースポーツの実技指導やスポーツに関する指導、助言を行うほか、地域のスポーツ振興のため、皆さんと行政、各種スポーツ団体を結ぶコーディネーターとして活動しています。

明るく元気な推進委員が皆さんの参加をお待ちしています♪



スポーツ推進委員会
会長 西尾咲子さん

今後開催予定のイベントは広報・土岐市ホームページ・チラシで案内します。