

さな元気だよ!

ウォーキング教室 を開催しました!!

5月12日(日)に健康運動指導士の平岡令孝先生を講師に招き、ウォーキング教室を開催しました。教室は佐奈スポーツ協会とコラボをし、当日は45名の参加がありました。本来は五桂池の周りをウォーキングする予定でしたが、天気が悪かったため佐奈小学校体育館に会場を変更し、ストレッチやウォーキングの方法を教えてくださいました。その教室の様子や内容について、佐奈地区のみなさまにお伝えします。



- ウォーキングを始める前に、肩や腰、股関節を入念にストレッチ!
- ただ歩くだけでなく、腕を上げたり手をたたいたり、頭を使いながらウォーキングしました。
- ウォーキング後もウォームダウンのストレッチ。プチ筋トレも行いました。



楽しいウォーキングができ、笑顔いっぱいの教室でした。



参加者の感想

雨だったので、体育館でしっかり基礎的な内容を教えてもらうことができました



またこんな教室をやってほしい



終了しました

次回の教室は、**令和7年2月15日 土曜日 午後** から、

認知症・フレイル予防について の講演を行う予定です。(詳細は広報1月時)

認知症予防は若いときからの予防が大切です。ぜひご参加ください♪

令和6年度の内容です

特定健診のご案内

◇ 受診方法 (① 個別 か ② 集団 のどちらかで受けてください)

① 個別健診 受診可能期間に、医療機関へご予約ください。

★ 松阪市・多気郡の医療機関での受診は

令和 7年 1月31日 (金) まで

(上記以外の医療機関では 令和6年11月30日(土)まで)

② 集団健診

今年度実施分は定員に達しました。

1年に1回は
健診を受けよう!

◇ 対象者

多気町国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方

(昭和24年9月1日～昭和60年3月31日生まれ)

※ 昭和24年8月31日以前生まれの方は後期高齢者健診となります。

◇ 健診料金 : 無料

◇ 対象者へは6月末に緑色の封筒を個別郵送しています。

集団健診の予約・受診券再発行等は、多気町 健康福祉課 までお問合せください。



私たちと一緒に活動して下さる **メンバーを募集中** です。

栄養・運動・健康についてもっと知りたい、佐奈地区の人を健康にしたい...など、健康に興味のある方、一緒に活動しませんか？

活動内容 (例) すべての活動に参加できなくても大丈夫♪

- ・ 会議 (年3～4回)
- ・ 佐奈地区での教室 (年1～2回)
- ・ 佐奈地区のイベントへの参加



話を聞きたい方、自分の地区で教室や活動をしてほしい方は、お近くの会員や、事務局までお気軽にお問い合わせください。

事務局 : 多気町 町民環境課 (Tel 0598-38-1113)
健康福祉課 (Tel 0598-38-1114)