

体づくり教室 ～動ける体をつくるために～

運動を習慣化することで、体力の維持向上や、生活習慣病を予防しましょう。
 対象：町民の方 参加費：無料 申込み：不要 時間：午後1時30分～3時(受付：午後1時～)
 運動しやすい服装でご参加ください。水分補給のために飲み物をご持参ください。

[高田コース]：保健センター		[本郷コース]：本郷庁舎		[新鶴コース]：新鶴高齢者福祉センター	
1回目	4月26日(金)	1回目	4月24日(水)	1回目	4月17日(水)
2回目	5月21日(火)	2回目	5月20日(月)	2回目	5月29日(水)
3回目	6月18日(火)	3回目	6月11日(火)	3回目	6月26日(水)
4回目	7月4日(木)	4回目	7月24日(水)	4回目	7月22日(月)
5回目	8月5日(月)	5回目	8月26日(月)	5回目	8月28日(水)
6回目	9月2日(月)	6回目	9月19日(木)	6回目	9月25日(水)
7回目	10月8日(火)	7回目	10月17日(木)	7回目	10月21日(月)
8回目	11月7日(木)	8回目	11月14日(木)	8回目	11月20日(水)
9回目	12月12日(木)	9回目	12月17日(火)	9回目	12月18日(水)
10回目	1月17日(金)	10回目	1月15日(水)	10回目	1月21日(火)
11回目	2月4日(火)	11回目	2月12日(水)	11回目	2月18日(火)
12回目	3月7日(金)	12回目	3月12日(水)	12回目	3月17日(月)

「ふくしま健民カード」を使ってお得に健康管理しましょう！



「ふくしま健民カード」とは？
 みなさんの健康づくりを応援するカードです。

歩数が反映されるアプリがおすすめ！



こちらからダウンロードできます

- ① スマートフォンで「ふくしま健民アプリ」をダウンロードします。
 - ② 日々の歩数がポイント化され、各ミッション(例：町健康診査や体づくり教室、献血など)に参加することでポイントを獲得することができます。
 - ③ 目標ポイントに達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます！
- ※記入台紙を使用して参加することも可能です。記入台紙は、本庁舎、各支所等で設置しています。

県内1,600店舗以上の協力店で「ふくしま健民カード」を提示することで、お得な特典を受けることができます！

★健康メモ★

- 1日歩数8,000歩を目指しましょう！

➔
身体活動量が多いと、病気や死亡リスクが低くなります。
- 野菜やきのこ、海藻類を食事の最初に食べましょう！

➔
血糖値の急上昇を抑え、生活習慣病の予防・改善が期待できます。
- 減塩を心がけましょう！

➔
食塩の摂り過ぎは、高血圧のリスクになります。減塩調味料などがおすすめです。