

体を動かして健康づくりを心掛けましょう

健康づくりに+10(プラステン)～今より10分体を動かそう～



生活習慣病予防のための歩数は、男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安といわれています。平均的な歩数から足りないのはあと1,000歩、時間にして10分程度です。通勤・通学のときや、近くの移動など「もう少し歩くこと」を心掛けることで生活習慣病は予防できます。1日10分間の運動習慣を始めてみませんか？

健幸フライデー参加者募集

市では、「健康で幸せな毎日を過ごそう」をスローガンに、健幸フライデーを実施しています（毎月指定金曜日）。年齢を問わず誰でも自宅で気軽にできる運動メニューを紹介し、皆さんの健康づくりを応援しています。一緒に体を動かしましょう。



10月20日現在

- ◆時 間 午前の部：10時～11時30分（受付 9時45分～）
午後の部：13時30分～15時（受付13時15分～）
- ◆場 所 保健センター
- ◆定 員 各回15人（申込順、3回まで参加可）
- ◆持ち物 運動しやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
※マスク着用
- ◆費 用 無料

日 程	午前	午後
11月27日(金)	—	○
12月18日(金)	○	—
令和3年1月29日(金)	○	○
2月26日(金)	○	○
3月26日(金)	○	○

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

申込み・問合せ 保健センター ☎(25)1725、FAX (25)1865

問合せ
体育課（9階）
☎(20)1575、FAX(20)1607

日時 11月14日(土) 8時30分～14時
※終了予定(雨天中止) ※態度決定は、当日7時30分(問合せは8時30分まで)
電話にて / 集合場所 中央公民館 / 行き先 信行寺(上永吉) ほか周辺(おおむね10kmの行程) / 定員 30人程度 / 参加費 100円(当日集金) / 申込 当日、中央公民館にて / 持ち物 昼食、マスク(歩行時着用)
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更になる場合があります。

金運円満の七福神が祭られているという信行寺など、市内の見どころを巡るウォーキング教室を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

Let's
エンジョイ
ウォーキング
「金運円満布袋尊を
たずねて」

第7回もばら冬の七夕まつり 開催中止のお知らせ

令和3年2月上旬に開催を予定しておりました「第7回もばら冬の七夕まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

問合せ 茂原七夕まつり実行委員会
冬の七夕部会(商工観光課内)
☎(20)1528、FAX (20)1604

令和2年度「市民カレッジ」【後期】 開催中止のお知らせ

12月から開催を予定しておりました「市民カレッジ」【後期】は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

問合せ 生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX (20)1607