

歯周病検診のお知らせ

◆日時 2月27日(土)

※受付時間については、申し込み後、個別にご案内します。

◆場所 保健センター

◆対象

令和6年4月1日時点で20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の市民

◆内容

歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導

◆費用 500円

※要予約

詳しくは保健

センターウェブ

ページをご覧ください。

【申込み・問合せ】

保健センター

☎(25)1725 FAX(25)1865



「みんなでノルディックウォーク」を開催します

2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、

上半身を使うことから、運動量が増える特長があります。

健康生活推進員と一緒に

ポールを使って歩いてみませんか?ポールを使用しない方の参加も歓迎です。

◆日時

2月19日(水)9時30分~11時30分(受付9時15分)

◆内容

・ウォーキング(旧ひめはるの里まで歩きます)

・ミニ講話「快眠を導く生活のコツ」

◆集合場所 鶴枝公民館

◆対象 市内在住者

◆定員 20人(申込順)

◆費用 保険料100円

◆持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装・運動靴、ポール(100円でレンタル可。数に限りがあり、種類は選べません)

◆主催

茂原市健康生活推進員会

【申込み・問合せ】

健康管理課(2階)

☎(20)1574 FAX(20)1600

健康生活推進員コーナー

ウォーキングポールを

使って健康生活を!

「あの人、足が悪いのかしら」と思っている人をよく見かけるようになりました。人、足が多いと思いますが、そうではありません。実は、トレーニングなのです!

ポールを使ったトレーニングは、当初フィンランドのクロスカントリースキーの選手が夏場のトレーニングの一つとして始めました。運動効率の高さと手軽さから、「ノルディックウォーク」の名称で今日に至っています。

ノルディックウォークは、身体を4点で支えながら歩くため、ポールを使用しない場合より、エネルギー消費量が約20%アップします。さらに、身体バランスが取れたり、転倒や肩こり・膝痛の予防、姿勢が美しくなったりするなど、メリットが多いです。

健康生活推進員会では、ノルディックウォークの運動教室を2月と3月にも開催予定です。健康生活推進員と一緒に

に、まず一歩から始めてみましょう。

茂原市健康生活推進員会
石田 しづか

☎(20)1574 FAX(20)1600

▼市へ

キリンビール株式会社マーケティング本部マーケティング部長 今村 恵三 (金28万2742円)

伊藤 拓実 (金4万4千円)
木川 久江 (金4万2千円)
田中 啓貴 (金3万6千円)
松岡 英明 (金3万6千円)
五十嵐大輝 (金1万8千円)
板倉 健 (金1万8千円)
市岡 雅史 (金1万8千円)
小川 正博 (金1万8千円)
奥村 学 (金1万8千円)
菊次 光里 (金1万8千円)
栗田 桂 (金1万8千円)
小柴 裕之 (金1万8千円)
小関 克宙 (金1万8千円)
新谷 英之 (金1万8千円)
末次 規一 (金1万8千円)
高野 和幸 (金1万8千円)

寺田 寧之 (金1万8千円)
徳田 剛大 (金1万8千円)
原澤 友紀 (金1万8千円)
春木 啓見 (金1万8千円)
福島 靖夫 (金1万8千円)
宮下 正徳 (金1万8千円)
山口 敏広 (金1万8千円)
吉田 正明 (金1万8千円)
西川 徳郎 (金1万3千円)
原 亜夕美 (金1万2千円)
岩下 直正 (金1万1千円)
青山 貞夫 (金1万円)
河野 健一郎 (金1万円)
森川 光泰 (金1万円)
横田 泰宜 (金9千円)

御園建設株式会社
代表取締役社長 秋葉 幸男
(非常食・救缶鳥 Jr 24缶 ×10箱)

▼茂原市社会福祉協議会へ
茂原市民謡舞踊協会 (金17万円)
伊藤 春枝 (金10万円)
立正佼成会・茂原教会 (金3万45円)
ひめはる辰巳会 (金1万520円)
上村 浩道 (金1万円)
茂原市グラウンド・ゴルフ協会 (金8610円)

