



私にもできる！健幸づくり



4/16 巾着田で春を探そう



高麗公民館の事業で『「公民館健幸サタデー」月例・高麗郷ブラ散歩』を行いました。目の前に広がる景色や花、草木からひだかの春を体感することができました。「健幸づくり」の習慣に巾着田をぶらぶら散歩してみるのもおすすめです！
 (市民カメラマン大河原保夫さん、金指恵理子さん、鯉沼治夫さん撮影)

4/23 健康づくりのスタート



武蔵台公民館で「春の健康教室～簡単リフレッシュ体操～」を行いました。軽いストレッチや運動からスタートし、ヨガに似た動きや椅子に座っての筋力トレーニング、音楽に合わせてエアロビクスまで、楽しい運動を行いリフレッシュすることができました。
 (市民カメラマン 平田源二さん撮影)

健 幸 の ま ち 宣 言

- 自分に合った運動を、楽しく続けて、健康づくりに取り組みます
- 十分な休養をとり、心身をリフレッシュして、こころの健康を保ちます
- 自分のからだを知り、生活習慣を改善して、病気を予防します
- おいしく、楽しく食べて、元気なからだをつくります
- 笑顔であいさつ、声を掛け合って、健康づくりの輪を広げます
- お互いを認め合い、生きがいをもって、活躍できる社会を目指します

日高市は、市制施行30周年にあたり、市民一人一人が健康づくりに取り組むことや、地域の人と人とのふれあいの中で、「健幸」を実感できるまちの実現を目指して、「健幸のまち」を宣言しました。

4/8 入学式



市内の小・中学校で入学式が行われました。小学校には367人、中学校には478人が入学しました。高萩小学校では、校長先生から「好き嫌いなくご飯を食べること」と「先生の話をしっかり聞くこと」の2つのことを守ってほしいというお話がありました。

4/13 狂犬病予防集合注射



4月13日から17日までの期間、狂犬病予防集合注射を実施しました。期間中、799頭のワンちゃんが来場し、無事に注射することができました。生後91日以上の子犬を飼っている人は、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射を必ず受けさせてください。

あなたの あまから

広報に掲載した写真をプリントして希望者に差し上げています。市政情報課広報・統計担当まで郵送先をご連絡ください。



3/26 武蔵台出前健幸塾



武蔵台公民館で「フレイル予防でスマイルになろう」を行いました。人生100年時代を笑顔で過ごすためのコツを学びました。
 (市民カメラマン 梅本知栄子さん撮影)

4/5 日高ロコトレ教室



高萩北公民館で「日高ロコトレ教室」を行いました。65歳以上で「運動で体力アップしたい!」「家で出来る体操がしたい!」人向けに特別な道具を使わずに「いつでも!どこでも!」できるロコモ体操を理学療法士に教えていただきました。
 (市民カメラマン 鈴木國昭さん撮影)