

6月から
スタート!

集めてお得！健幸ポイント

健幸ポイントが獲得できるイベントを一部紹介します

※21・22ページにも健幸ポイントが獲得できるイベントを掲載しています。ほかにも随時、市ホームページで紹介していきます。

	時間	講座名	場所・問い合わせ
6月	11日(土) 午前10時～11時30分	やってみようポッチャ	高萩北公民館 ☎989-7322
	15日(水) 午後7時～8時30分	フラダンス体験教室 ※成人女性のみ	高麗川公民館 ☎989-9110
	18日(土) 午前10時～正午	父の日に贈ろう フラワーアレンジメント	高萩北公民館 ☎989-7322
	22日(水) 午前8時45分～正午	定例健幸ウォーキング	武蔵台公民館 ☎982-2950
	25日(土) 午後2時～3時30分	落語の世界によこそ	武蔵台公民館 ☎982-2950

ロコトレ教室

月	日	時間	場所・問い合わせ
6	7日(火)	午後1時30分～3時	高萩北公民館 高萩地域包括支援センター ☎984-3001
	10日(金)		高麗公民館 高麗地域包括支援センター ☎982-0111
	14日(火)		高麗川南公民館 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
	21日(火)		高萩公民館 高萩地域包括支援センター ☎984-3001
	28日(火)		武蔵台公民館 高麗地域包括支援センター ☎982-0111
7	1日(金)	高麗川公民館 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362	
	5日(火)	高萩北公民館 高萩地域包括支援センター ☎984-3001	
	8日(金)	高麗公民館 高麗地域包括支援センター ☎982-0111	

対象 65歳以上の人

毎月恒例

講座名	問い合わせ
月例・高麗郷ブラ散歩	高麗公民館 ☎989-2381
ポッチャ体験教室	
将棋さろん	武蔵台公民館 ☎982-2950

はつらつ健幸教室

月	日	時間	場所・問い合わせ
6	14日(火)	午前10時～11時30分	武蔵台公民館 高麗地域包括支援センター ☎982-0111
	15日(水)		高麗川公民館 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362
	20日(月)		高萩北公民館 高萩地域包括支援センター ☎984-3001
	22日(水)		高麗公民館 高麗地域包括支援センター ☎982-0111
	24日(金)		高萩公民館 高萩地域包括支援センター ☎984-3001
	27日(月)		高麗川南公民館 高麗川地域包括支援センター ☎984-1362

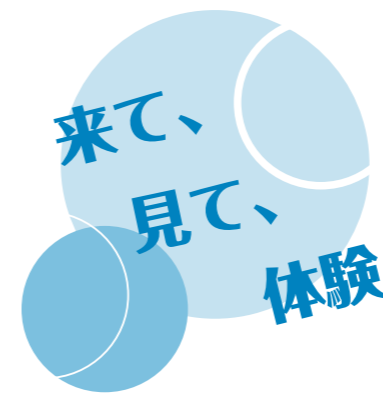
対象 65歳以上の人

パパ・ママ教室

月	日	時間
6	14日(火)	午後1時30分～3時30分
	29日(水)	
7	7日(木)	

場所・問い合わせ
保健相談センター ☎985-5122

▶申し込み方法等は市ホームページをご覧ください。



今日から始めよう！ 健幸習慣！

問い合わせ 保健相談センター ☎985-5122

「健幸のまち」宣言の実現を目指し、子どもから大人まで参加できる**健幸まつり**を開催します。健康づくりのきっかけとなるような「体験」ができます。

※来場すると、健幸事業ポイントが獲得できます。

日時

6月12日(日)
午前9時～午後3時

場所

文化体育館
「ひだかアリーナ」



内容

- ▶測定する
…体力、血管年齢、脳年齢など
- ▶楽しむ
…くりっぴーのふわふわスライダー、食育縁日、「クイズラリー」(小学生以下の子ども対象)など
- ▶体験する
…ウォーキング特別講習会【予約制】、背骨コンディショニング教室【予約制】、親子ダンス教室【予約制】、はり・きゅうコーナー、歯科コーナー、助産師コーナー、薬剤師体験(子ども対象)など
- ▶日高のおいしい野菜を楽しむ
…出張「市役所マルシェ2022」など
- ▶チェックする
…乳がん検診【予約制】、特定健診【予約制】、骨粗しょう症検診【予約制】、親子でロコチェック、野菜足りてる？ベジチェックなど
- ▶ほかにもメニューが盛りだくさん！
▶健幸ポイント手帳の配布もあります！



山口マコウさん

ウォーキング特別講習会(予約制)
今日から始める！
驚きの健康効果『3拍子ウォーク』

これまでに7万人以上を指導した実績を持つウォーキングスペシャリストの山口マコウさんを講師に迎え、ウォーキングの実技を交えた講習会を開催します。

▶詳しくは、市ホームページをご覧ください。

