

！東淀川



参加しよう！

地域ウォーキンググループ

皆さんの身近なところで、ウォーキングの輪が広がっています。各地域にお住まいの方はどなたでも自由に参加できます。体調管理は自己責任のもと、参加してください。
※日程は変更することがあります。

●東井高野地域

毎月第3金曜日、東井高野連合会館(井高野3-4-1)に集合。※時間は季節により変動あり。

毎回参加者と話し合い、初めての人も無理のないコースを決めています。



●井高野地域

「ぽっ歩・いたかの健康ウォーク」

井高野福祉会館(北江口2-4-8)前に集合。日時など、詳しくは井高野福祉会館(☎6340-8765)へお問い合わせください。

近距離から遠方まで、多様なコースを皆で楽しく歩いています。



●下新庄地域

毎週土曜日8時(7・8・9月は7時)に緑風橋(下新庄4丁目)に集合。

夏の暑い時期にはサマータイムを実施して、無理なく継続しています。



●菅原地域

毎月第2火曜日10時に菅原北公園(菅原7丁目)に集合。

時には、歴史にも触れながら…1時間ほど楽しく歩いています。



●大道南地域

毎月第2・第4月曜日9時30分に大道南会館(大道南1-10-14)に集合。

自分の体力に合った距離・スピードを選んで、歩くことができます。



●豊里南地域

毎週金曜日10時に豊里南福祉会館(豊里5-4-7)に集合。

平成21年1月からスタート。淀川河川敷を中心に歩いています。継続することで、脚力もアップ！



ウォーキング講習会 無料

手軽に取り組むことができるウォーキングの効果について知り、健康づくりや生活習慣病の予防に役立て、地域で実施される自主的な健康づくり活動に参加してみませんか。



3月のウォーキング講習会のようす

お住まいの地域(小学校校下単位)		講習会の日時	地域のウォーキングの日時
中央エリア	豊里・豊里南・豊新 新庄・下新庄・菅原	10月19日(火) 14時～15時30分	それぞれの地域で設定(講習会時に案内します)
東エリア	東井高野・井高野・大隅東 大隅西・大桐・大道南・小松	11月30日(火) 14時～15時30分	
西エリア	東淀路・淡路・西淀路・啓発	12月14日(火) 14時～15時30分	

※体調管理は自己責任のもと、動きやすい服装で参加してください。

場所 講習会：区民ホール(区役所3階)

地域のウォーキング：地域の公園または地域の会館など(講習会開催時に案内します)

対象 それぞれの地域にお住まいの方 **定員** 各エリアで100名(先着順)

申込み 電話で、10月15日(金)までに申し込み。

問合せ 保健福祉センター保健担当(地域保健活動) ☎4809-9968

レッツチャレンジ 商店街ウォーキング

健康づくり区民
会議参画事業

～あるいて・あつめて・おかいもの～

区内5つの商店街を歩いてまわる、スタンプラリーです。各商店街を歩いてスタンプを集めると、景品(先着300名の方に500円相当の区商店会連盟の商品券)がもらえるチャンスがあり、各商店街ではイベントに協賛もしています。皆さんの健康づくりに役立ててください。参加を希望する方は、各商店街または保健福祉センター保健担当健康づくり(区役所2階)で配布しているスタンプラリーカード・説明のチラシなどを受け取り、参加してください。

期間 10月1日(金)～10月16日(土)

景品引換方法 3面に掲載している「みんなの健康展」会場で、すべてのスタンプを集めたカードと引き換え。当日、14時30分以降に受け付け。

問合せ 区商店会連盟☎6323-9758



区ホームページで「健康づくり情報」を掲載しています

ホームページアドレス

<http://www.city.osaka.lg.jp/higashiyodogawa/>

- 健康づくり区民会議の活動
- 健康ワンポイントアドバイス
- 元気いきいきレシピ など



健康づくり区民会議 シンボルマーク 「ひかりちゃん」

着ぐるみが
活躍しています

