



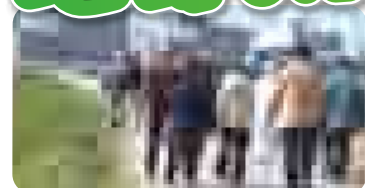
めざそう健康のま

ひろがれ！健康づくりの輪

東淀川区では、健康なまちづくりをめざして、平成19年10月に発足した「東淀川区健康づくり区民会議」を中心にして、区民の皆さんとともにいろいろな活動をしています。健康づくりは身近なことから始められます。皆さんも参加してみませんか？

どんどん参加して元気になろう！ 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。



●東井高野地域

毎月第3金曜日10時に東井高野連合会館(井高野3-4-1)に集合。

毎回参加者と話し合い、初めての人で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。詳しくは井高野福祉会館(☎6340-8765)へ。

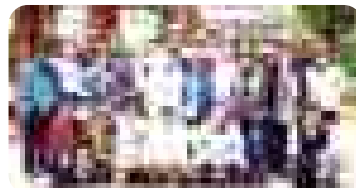
みんなで楽しみながらがんばっています。



●大道南地域

毎月第2・4月曜日9時30分に大道南会館(大道南1-10-14)に集合。

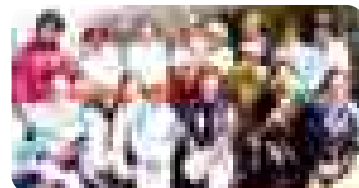
自分の体力に合った距離・スピードを選んで、歩くことができます。



●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。

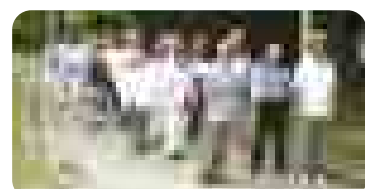
平成21年1月からスタート。淀川河川敷を中心に歩いています。継続することで、脚力もアップ！



●小松地域

毎月第2水曜日10時に小松福祉会館(小松4-15-7)に集合。

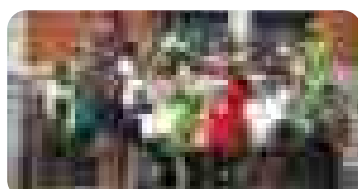
遠出せず、ウォーキングマップをもとに歩いています。おしゃべりしながら気楽に参加できます。



●下新庄地域

毎週土曜日8時(7月～9月は7時)に緑風橋(下新庄4丁目)に集合。

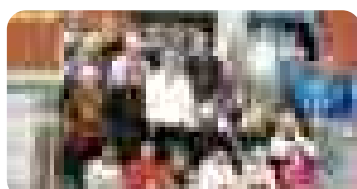
夏の暑い時期にはサマータイムを実施して、無理なく楽しくがんばっています。



●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。

歴史ガイドの特典付きです。楽しく笑顔いっぱい1時間半ほど歩いています。



●東淡路地域

平成22年11月に地域ウォーキンググループが立ちあがりました。

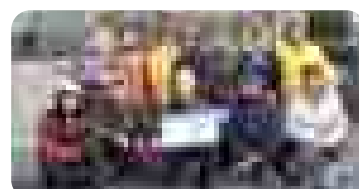
現在、開催日時などについては、検討中です。



●淡路地域(AWC)

毎月第2土曜日9時からウォーキングマップに沿って歩いています。

『歩こう、歩きたい、歩く向こうに健康が待っています』をスローガンにがんばっています。



●啓発地域

毎月第4土曜日9時30分に啓発社会福祉会館(東中島5-6-1)に集合。

地域の身近なところで、約1時間程度歩いています。

第6弾 レッツチャレンジウォーキング

参加者
大募集

～日本列島『四国一周』の旅 大阪・淡路島・四国一周を仮想で旅しませんか～

毎日、自分のペースでコツコツと歩いた歩数を距離に直して記録し、大阪から三ノ宮を経て明石海峡大橋を渡り、大鳴門橋を渡って鳴門へ！鳴門から室戸岬・足摺岬・佐田岬の岬めぐりをして、松山から高松を経て鳴門までの道のりを、行程表に色を塗りながら、仮想の旅をしてみませんか？10月から平成24年3月までの6ヵ月間でゴールをめざします。歩くことは、健康づくりの第一歩です。家族や近所の方を誘って、皆さんで楽しみましょう。もちろん、初めての方も大歓迎です！

募集期間 11月30日(水)まで **対象** 区内在住・在勤・在学の方
申込み 直接来所で、区役所保健福祉課健康づくり(区役所2階)・保健分室(出張所3階)へ申し込み。
問合せ 区健康づくり区民会議(区役所保健福祉課【健康づくり】内) ☎4809-9882

レッツチャレンジウォーキング参加申込書(兼健康づくり会員登録申請書)

東淀川区健康づくり区民会議会長 様 平成23年 月 日
○レッツチャレンジウォーキングの参加を申し込みます。
○東淀川区健康づくり区民宣言の趣旨に賛同し、会員登録を申請します。
(すでに会員登録をしている方は、会員番号を記入してください。No. _____)

住所 (または勤務先)	東淀川区	丁目	番	号
氏名			性別	男・女
電話番号				
生年月日	年	月	日	年齢 歳

