

# 健康ウォーキング in 黒潮町

参加者募集

11/4 水

8時40分 土佐山田スタジアム出発  
 ※雨天決行。雨天の場合は、健康体操を行います。  
 荒天時には中止する場合があります。

香美市国保被保険者の健康維持・増進のため、ウォーキングを実施します。  
 一緒に汗を流し、生活習慣病を予防しましょう。



コースは黒潮町の西南大規模公園。『道の駅ピオスおおがた』から体育館までの約3.8kmです。10月下旬から11月下旬にかけて、ラッキョウの花が咲き誇ります。

- 行き先 高知県黒潮町  
 (西南大規模公園内を歩く約3.8kmのコース)
- 送迎バス 物部・香北方面の方には、バスの送迎があります。  
 ご希望の方は申し込み時にお伝えください。  
 ・山崎公園 8時00分出発  
 ・保健福祉センター香北 8時20分出発
- 参加費 1,500円(昼食代。当日集金をします)
- 募集人員 先着85人(バス2台) ※定員に達し次第、受付終了。
- 参加資格 74歳以下(平成27年11月4日現在)の香美市国保被保険者で、  
 体力に自信のある方。当日は1時間程度歩きます。
- 受付期間 9月17日(木)～10月2日(金) ※土・日・祝日除く  
 8時30分～12時、13時～17時15分  
 ※お昼休み(12時～13時)は受け付けません。
- 受付方法 窓口または電話で受け付けます。  
 市民保険課 保険班 ☎53-3115  
 ※支所では受け付けできません。  
 ※申込者1人につき、2人までの受付とします。
- 問い合わせ先 市民保険課 保険班 ☎53-3115

歩こう！



西南大規模公園

第9回

# 香美市健康まつり

プラザ八王子

10月4日(日)  
 10時～14時

私にできることから始めよう！  
 — 今日からはじめる“健口”生活 —

～歩くことから始めてみませんか～

## 健康ウォーク

- ◆受付=9時30分～ ※雨天中止
- ◆出発=10時45分
- ◆コース=プラザ八王子発着の  
 2.5kmと5kmのコース
- ◆参加要領  
 健康な方ならどなたでも参加できます。  
 ただし、保育園児等の小さなお子さんは保護者同伴でお願いします。  
 飲み物などは各自ご用意ください。

◆問い合わせ先  
 市民保険課 ☎53-3115

※万が一、事故が発生した場合は、保険加入範囲内および応急処置以外の責任は負いかねます。ご了承ください。

## CO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub> 電気削減コンテスト

- ◆参加方法は？  
 6月～8月の前年同月より使用量が減っている検針票を12時までにお持ちいただくと、削減率の大きい上位5人の方に、表彰状・賞品を贈呈。  
 表彰式…13時40分～

◆問い合わせ先  
 まちづくり推進課 ☎53-1061

## 高知工科大学 吹奏楽部生演奏

◆演奏開始=10時5分 ※雨天中止

## イベント内容

- ### 駐車場
- ◆食品販売コーナー  
 五目寿司・パウンドケーキ・もみじバーガー・柚子みそ・  
 そばまんじゅう・手作り工房弁当・たこ焼き・しばもち・  
 芋もち・きりこもち・フランクフルト・ゆずジュースなど
  - ◆香美市コツ・コツ電気削減コンテスト
  - ◆結核予防コーナー(複十字シール運動)
  - ◆フリーマーケット

- ### 1階
- ◆喫茶コーナー
  - ◆健康に関する小学生の作品展示  
 13時30分から表彰式を行います。



- ### 2階
- ◆認知症予防・介護予防コーナー  
 脳年齢測定 ※先着30人  
 はつらつ体操(13時から30分間実施)
  - ◆美術館『誰にもわかる抽象画展』 ※当日は入場無料

- ### 3階
- ◆測定コーナー  
 血圧・体脂肪・骨密度・肺年齢 ※先着100人
  - ◆お口の健康コーナー  
 むし歯菌チェック・口臭チェック・クイズラリー
  - ◆食育コーナー  
 活動展・食事診断・だし汁試飲
  - ◆相談コーナー  
 薬の相談・禁煙相談・職業病相談
  - ◆尿検査で健康チェック・足指力チェック
  - ◆特定健診PR・こころの健康コーナー



## 送迎バス

- 【行き】 ※定員23人  
 奥物部ふれあいプラザ 発 9時00分  
 保健福祉センター香北 経由 9時20分
- 【帰り】 ※定員23人  
 奥物部ふれあいプラザ 行 12時30分・14時  
 保健福祉センター香北 経由



## 駐車場

ヤンマー農機製造(株)  
 駐車場

問い合わせ先

健康介護支援課 ☎52-9282