

—秋田県健康寿命日本—を目指して—

ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾



小坂町マスコットキャラクター「かぶきん」

明日の自分をつくるのは今日の自分です。明日の自分のはっぴい（ハッピー）のためにチャレンジしようとしている、あなたを応援します！

	日程	内容	講師
1	H30 10/24(水)18:00~19:30	健診結果の見方 伝授します スクエアステップに挑戦！！	
2	11/10(土) 18:00~19:00	腰痛・肩こり予防体操 腰痛・肩こりのある方もない方も、体幹トレーニングのエキスパートが小坂町にやってきます。	大館市 BMRG 主宰 後藤 豊氏
3	12/6(木) 18:00~19:30	1日に食べる野菜の量を知ろう ～明日の食卓が変わる！？～（試食あり） 自分のナカリ比・家庭血圧を知ろう	大館保健所 管理栄養士 七滝地区食生活 改善推進協議会
4	H31 1/25(金) 18:00~19:00	心とからだをほぐすヨガ あなたは自分を大切にしていますか？	ヨガ講師 花岡 幸子氏
5	2/21(木) 18:00~19:30	我が事 まるごと養成講座 ・心はればれゲートキーパー ・認知症サポーター 受講者の方は、グリーンとオレンジの2つのリングがもらえます。	福祉課 まるごと支援班 

会場：ゆーとりあ（小坂町福祉保健総合センター）

対象：おおむね 20 歳～74 歳の小坂町民、町内事業所等にお勤めの方。

★随時、参加者を募集しています。参加希望の場合は、希望する日程の1週間前程度までに、保健センターへご連絡ください。

原則すべての日程にご参加いただきたいのですが、興味のある日程への参加も大歓迎です！

第1回、2回、4回目は動きやすい服装、内ズック、水分補給のもの、タオルをご持参ください。第2回、4回目に参加する方で、お持ちの方はヨガマットをご持参ください。

★なお、3回以上塾に参加した方には、オリジナル「ヘルスはっぴいチャレンジャーTシャツ」を贈呈します。

小坂町では、秋田県健康寿命日本—を目指す「秋田県健康づくり県民運動推進協議会」に参加し、働き盛り世代から健康づくりに取り組む住民が増え、その健康づくりの輪がひとりから、そして家庭、地域へとつながっていくことを目指して、平成29年に健康づくり人材「ヘルスはっぴいチャレンジャー」の育成を行うことを宣言しました。

担当・申込み先：小坂町保健センター ☎29-3926

