



涼を取りながら 安佐動物公園ウォーキング大会でのノルディック・ウォークの様子

## 安佐動物公園ウォーキング大会

家族や友人と一緒に、動物を見ながら、楽しくウォーキングしませんか？

健康運動指導士による、ウォーキングフォームのアドバイスやクイズ、スタンプラリーもあります。希望する人は専用ポールを使って歩くノルディック・ウォーク(上写真)も行えます(貸し出しあり)。

📅10月18日(土)9:30~12:00  
(受け付けは9:00~9:20)

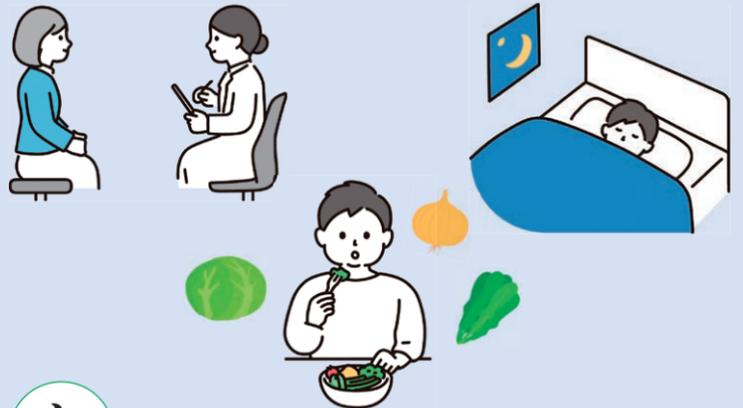
📍安佐動物公園 ㊚参加者は入園料無料、駐車料金は450円

📅10月14日(火)までに市ホームページか電話(☎819-0586)で同課へ。  
先着150人(うち、ノルディック・ウォーク30人)



# あさきた 健康習慣!

9月は健康増進普及月間です。健康を保持・増進するために、運動・食事などから健康づくりを実践していくことが大切です。園地域支えあい課(☎819-0586、㊚819-0602)



## あ るこう! 1日プラス10分

健康ウォーキングは、自分に合った強度や量を調整しながら、気軽にできる運動です。10分歩くと約1,000歩になります。今よりあと10分、体を動かしましょう。

## さ あ! 受けよう健診

それぞれのライフステージに合わせた健診(乳幼児健診、妊産婦健診、健康診査など)やがん検診などを受け、自分の健康状態を確認し、病気の予防や早期発見につなげましょう。

## き ちんととろう! 睡眠・休息

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠の時間だけでなく、朝目覚めた時に感じる休まった感覚を大切に、睡眠の質を高めることで、心身ともに健康を保ちましょう。

## た べよう! 1日野菜プラス1皿

野菜にはからだの調子を整え、病気に対する抵抗力を高めるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。1日あとプラス1皿(約70g)野菜をとるように意識してみましょう。



健康運動指導士  
玉川先生

## 楽しくキッカケづくりを

このウォーキング大会の魅力は、なんといっても動物園の中を歩けること。かわいい動物たちを眺めながら、楽しく体を動かすことができます。

また、健康運動指導士による歩き方講座で、正しい歩き方を知ることができ、日頃の癖を見直すきっかけとなります。さらに、体の不調の原因に気づいたり、今後の健康づくりにもつながります。

まずは気軽に参加して、歩くことの楽しさを実感してみませんか？

皆さんと一緒に歩けるのを楽しみに待っています。

## 安佐北コミュニティセンターを利用しませんか?

広島市安佐北コミュニティセンターは、可部南の安佐医師会病院等合築施設内に今年4月にオープンした施設です。

ホール内には冷暖房を完備。バドミントンやバレーボール、卓球などの各種スポーツ

や研修、レクリエーションなど幅広い活動に利用可能です。

また、施設管理者によるイベントなどの催しも企画しています。園地域活性推進課(☎504-2837、㊚504-2029)

所在地	可部南二丁目1-38
休館日	火曜日(火曜日が祝日に当たるときはその翌日)、12月29日~1月3日
開館時間	9:00~21:00
利用料金	全面利用 4,720円/時間 半面利用 2,360円/時間 地域住民が自主活動として、文化活動または健康づくりに関する活動に使用する場合 全面利用 1,320円/時間 半面利用 660円/時間
駐車場	13台分

詳細な予約方法や予約状況については、施設HPか電話(☎516-8108)で。



## -10月のイベントのご案内-

■姿勢改善ストレッチ教室  
☑姿勢改善に有効な体操やストレッチの方法を学ぶ

📅10月3日~12月26日の金の全12回、13:00~14:00(10月31日(金)は除く)

㊚1万2000円

☎電話(516-8108)か窓口で。先着15人

