

楽しく歩いて健康づくり

区内にあるウォーキンググループを紹介します。皆さんも、ウォーキングで楽しく健康になりましょう。
 閩地域支えあい課(☎943-9731、943-9733、㊟923-1611)

ウォーキングで心と体を健康に

市では、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年継続している人の割合が20～64歳で20.6%、65歳以上で37.8%と少なく、特に働く世代の運動習慣が定着していない傾向があります。身体活動・運動は、生活習慣病の発症予防や加齢に伴う生活機能低下のリスクを下げるだけでない

く、気分転換、ストレス解消など、生活の質の向上にも効果があります。地域で楽しく歩く「ウォーキンググループ」では、健康づくりと、仲間との交流を大切に活動しています。歩くことが好きな人、運動不足を解消したい人、ぜひ一緒に歩きませんか。

皆賀 ウォーキング

町内を中心とした名所を巡り、植物公園や五日市港などへも出かけています。区外の特別コースも設けています。春は桜を、秋は紅葉を見て、季節を感じながら歩きます。

㊟毎月第2・4(水)10:00から
 場皆賀公民館



八幡川 ウォーキング

八幡川土手、石内川土手、植物公園など、さまざまな場所を歩きます。活動計画はメンバーで意見を出し合って決めています。川沿いにある四季折々の植物を楽しんでいます。

㊟毎月第1・3(水)9:30～11:30
 場八幡公民館



区には、この四つ以外にもさまざまなグループが活動しています。各グループの活動は、高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です。

住んでいる地域以外のグループにも参加できます。詳しくは電話で、地域支えあい課へ。区ホームページに、区内のウォーキングマップを掲載しています。



石内笑々 ウォーキング

石内川沿いや、石内の史跡を巡るコースなど、健康ウォーキングを楽しみ、会員相互の交流を深めています。女性が多く、石内以外からの参加者もいます。

㊟毎月第1・3(金)9:30から
 場石内公民館



緑ヶ丘トロロ ウォーキング

緑ヶ丘団地の中を花や畑の野菜を眺めながら、ゆっくりとしたペースで歩いています。ウォーキングの前にみんなでラジオ体操をして体をほぐします。㊟毎週金9:00から(1～3月は10:00から)

場緑ヶ丘公園(雨天時：緑ヶ丘会館)



広島広域都市圏ポイント「としポ」アプリのヘルスケア機能を活用した「とし歩deヘルスケア」を実施中! 詳しくは市ホームページで



9/25(金)まで「佐伯区防犯川柳」作品募集

【募集テーマ】地域の防犯・安全安心の実現に関することで、交通安全に関する以外のも
 ●こども・女性・高齢者の犯罪被害防止
 ●特殊詐欺・インターネット犯罪などの被害防止
 ●自転車の盗難防止など犯罪被害防止の対策
 ●オトモポリス(県警察安全安心アプリ)の活用
 ●見守りボランティア活動に関すること など

【応募資格】小学校6年生、中学校2年生、高校生*以上
【応募用紙】専用の応募用紙のほか、はがき、B5・A4サイズの任意の用紙
【応募方法】郵送やファクスで、佐伯区防犯連合会(〒731-5156 佐伯区倉重一丁目26-1)へ。または直接佐伯警察署や区内交番、駐在所へ。詳しくは、地域起こし推進課、佐伯警察署、区内交番、公民館で配布する募集チラシで

閩佐伯警察署生活安全課(☎922-0110)、区防犯連合会(☎922-0580、㊟922-0590)

