

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【「わが街ウォーキングマップ 作成講座」受講者募集】

皆さんの街の「ウォーキングマップ」を企画・作成し、ウォーキングの実践をしてみませんか？

- ◆日時 5月26日(木)、6月2日(木)、6月30日(木)、7月7日(木)午後1時15分～3時45分（受け付けは4日間とも午後1時から）。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で、4日間とも参加できる方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆持参する物 筆記用具。
- ◆申込 4月12日(火)～5月12日(木)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

プログラム		
1 日目	5月26日(木)	①講演「ウォーキングは健康寿命を伸ばす!? ～人類の進化は長距離歩行から～」 (浅井学園大学 沖田 孝一教授) ②交流会 ③「ウォーキングマップ」の企画
2 日目	6月2日(木)	「ウォーキングマップ」の実施計画作成
6月3日(金)～6月29日(水) 各コースのウォーキングの実践		
3 日目	6月30日(木)	各コースの「ウォーキングマップ」の作成
4 日目	7月7日(木)	「ウォーキングマップ」の編集

【心の健康相談日程の変更】

心の健康相談は平成17年4月から次の通り実施します。

- ◆実施日時 第1・第3金曜日午前9時～正午（予約制）。

【楽しく♪健康ウォーキング ～春です。健康生活スタート編～】

生活習慣病の予防にはウォーキングが効果的といわれています。健康のために歩いてみませんか。コレステロール値・血糖値・体重が気になる方には特にお勧めです。



- ◆日時 4月26日(火)午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時10分から）。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール（南2西10）。
- ◆対象 区内在住の40～79歳の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆持参する物 室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給のための飲み物。
なお、万歩計・健康手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ◆申込 4月12日(火)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。

～区役所へは公共交通機関でお越しください～

区役所へお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。区役所周辺は、駐車禁止となっています。路上での駐車はおやめください。

なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げにならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター（南3西11区役所南側）の立体駐車場もご利用になれます。

（詳細）総務企画課交通防災・施設担当 ☎231-2400（内線208）

駐車場のご案内

