

# みなみ



## 地域で健康づくりをサポート!

～健康づくりサポーター～



◀正しいフォームでウォーキングの練習



「食事」について学びました▲

▼楽しい雰囲気で行われたグループワーク



メタボリック症候群や生活習慣病の予防には、無理のない適度な運動を続けることが大切です。町内会や自主活動グループでは、定期的にウォーキングなどを行い、地域や仲間同士で楽しく健康づくりを進めています。

今月は、そんな地域の健康づくりを支える人材を育成する「健康づくりサポーター養成研修」の様子と地域での取り組みをご紹介します。

●編集：南区市民部総務企画課広聴係 〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目  
☎582-2400 内線224～226

南区のホームページ <http://www.city.sapporo.jp/minami/>  
南区広報ラジオ番組「みなみ区情報サロン」グリーンエフエム(FM76.8MHz)  
毎週火曜日午後1時45分～

南区の人口・世帯数  
人口/149,267(-31)人  
世帯数/65,435(+107)世帯  
※平成20年(2008年)8月1日現在  
( )は前月比

☆ホームページで「クマ出没情報」をお知らせしています。山にお出掛けの際は、ぜひご覧ください。

