



▶一日一歩、三日で三歩♪



## 健康づくりの一助に (4/22)

円山西町町内会館（円山西町3）において「健康に関する交流会」が行われ、市立大学看護学部の学生9人と老人クラブ円山西町幌見会の会員16人が参加し、交流を深めました。

参加者は、クイズを通してバランスの良い食事の大切さを学ぶとともに、「三百六十五歩のマーチ」の曲に合わせた転倒予防のための体操で体を動かすなど楽しいひとときを過ごしていました。

## 桜の下をウォーキング (5/7)

中央区健康づくり元気会主催による「お花見ウォーキング」が行われ、116人の市民が参加しました。

中央保健センター（南3西11）に集まった参加者は、円山公園（宮ヶ丘3）を目指し、各自の体力に合わせて2.5~4.5kmの3つのグループに分かれて出発。

沿道の新緑やほころび始めた桜を眺めながら、参加者はウォーキングを楽しんでいました。



◀桜を見ながらイチニ、イチニ！

▶みんなで力を合わせて頑張ります



## 期待を胸に (5/15)

市消防局（南4西10）において「中央区少年消防クラブ合同入団式」が開催され、5クラブ32人が期待を胸を膨らませて入団しました。

少年消防クラブは、防火・防災に関する知識を身に付けるほか、火災予防行事へ参加するといった活動をしています。

新入クラブ員は、緊張した面持ちながらも「誓いのことば」を元気よく読み上げていました。