

みなみ



自分が主役の健康づくり!



▲四季折々のウオーキング大会▲

健康のために何か心掛けていることはありますか？適度な運動や栄養のバランスがとれた食事などが大切と分かっていても、いざ何かを実践するとなると難しいですね。今回は、日常生活に簡単に取り入れられる運動などを紹介します。できることから「健康づくり」を始めてみませんか。

●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/>

<南区の人口・世帯数>
人口 / 147,029 (-95)人
世帯数 / 65,784 (+5)世帯
※平成22年(2010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。

