

平成25年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～ 一宮市の中心部をウォーキングしましょう～

日 時 9月21日(土) 午前9時45分(雨天決行)

コ ー ス 約5km

主 催 一宮市健康づくりサポーター協議会

問い合わせ 土屋まで ☎ 73-0766(平日9:00～17:00)

集合場所 i-ビル(尾張一宮駅前ビル)
3階シビックテラス

申し込み 当日直接集合場所で受け付け

参加費 無料

- *公共の交通機関でお越しください。
- *平成25年度はウォーキング大会を4回開催します。
- *全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。
(以降は11月、3月を予定しています。)

健康づくり
サポーター協議会
だより

平成24年度 第4回ウォーキング大会 3月3日(日) 報告



春風なびく 138タワーパーク
から、光明寺城跡周辺約6.5kmを
ウォーキングしました。



一宮市健康づくりサポーター
の企画・運営で行いました。
参加していただいた市民の
皆様、ありがとうございました。

“食改さん”

食生活改善推進員(ヘルスマイト)コーナー

私たち食改は、高齢者向けに「ふれあい昼食会」を行っています。地域の公民館などに出向き、老人会の皆さんに食のお話をしながら、バランスのよい手作りのお弁当を楽しく食べていただいています。



参加者の声

バランス食が
具体的によく
分かった。

楽しく食事が
できた。

家で食べるより
塩分が控え目だ
がおいしい!