

# ウォーキングで「プラス・テン」

今より  
10分多く  
体を動かし  
ましょう!



## ●最近からだを動かしていますか？

メタリックシンドロームやがん、認知症、ロコモティブシンドロームの予防には、有酸素運動であるウォーキングが有効であると言われています。1日あたり1,000歩プラスして歩くと、1日あたり約30kcal、1年間続くと約1～1.5kgの体重減少に相当します。今日からいつもより10分多く歩いてみましょう。

※エネルギーの消費量 体重60kg、歩幅70cmの人が、時速4kmで10分歩くと約30kcalを消費します。

## ●すこやか100万歩手帳 好評配布中

楽しみながらウォーキングを続けるのに是非ご利用ください。市役所、各支所、元気城下町プラザ、元気城下町ぷらっと、保健センターで配付しています。

## ●秋季市民歩こう会を11月23日(金・祝)に開催

詳細は10/15号をご覧ください。  
問合せはスポーツ推進課まで。

10分のウォーキングは、約1,000歩程度です!



### 【すこやか100万歩手帳の使い方】

- 1 歩数を「ウォーキングの歩数記録」に記入して、歩数を合計します。
- 2 地図のスタートから、1万歩になるごとにボールを1つぬりましょう。東西のコースでどのくらい歩いたかがわかります。
- 3 100万歩達成したら、手帳をもらったところに申請すると、記念のバッジがもらえます。

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

## 平成30年度 公民館お正月講座 受講者募集

対象＝市内在住・在勤の人

申込＝11月12日(月)までの9時～17時に、官製ハガキか通信費62円を持って、開講される各公民館の事務室へ(南部公民館は水・日曜と祝日を除く、治道・昭和各地区公民館は土・日曜と祝日を除く)。

郵送の場合は、往復ハガキに、①講座名 ②郵便番号 ③住所(在勤者は勤務先・所在地も) ④名前(ふりがな) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧返信欄に申込者の郵便番号・住所・名前を記入して、11月12日(月)までに(必着)、開講される各公民館へ郵送してください。

※定員を超えた講座は、11月15日(木)10時から各公民館で抽選します。

※講座の日程などは、一部変更する場合があります。問い合わせは、各公民館へ。

開催場所・日時・内容等＝

南部公民館(〒639-1123 筒井町600-4 ☎59-1316)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
切り板はり合わせ 木工えとづくり	12月6日(木) 9:30～11:30	成人15人	手作り木製玩具製作 講師 塩見 浩二	400円

治道地区公民館(〒639-1115 横田町261-1 ☎56-3085)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
正月料理	12月14日(金) 13:30～15:30	成人20人	奈良県栄養士会 地域活動員 中西 幸子	700円
新年を飾るフラワーアレンジメント	12月25日(火) 10:00～12:00	成人16人	日本フラワーデザイナー協会本部 講師 田中 友子	1,700円

昭和地区公民館(〒639-1124 馬司町331-56 ☎56-0015)

講座名	開催日時	対象・定員	指導者	参加費
クリスマスリースを作ろう	11月27日(火) 9:30～11:30	成人12人程度 (親子可)	日本フラワーデザイナー協会本部 講師 田中 友子	1,200円

## 平成30年11月 奈良県医師会の学術部会が行う 健康相談

相談日の種類	日時	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	11月13日(火)14時～15時	予約 不要	奈良県眼科医会
内科疾患に関する相談	11月21日(水)14時～15時	予約 必要	奈良県医師会内科部会
精神科に関する相談	11月30日(金)15時～16時	予約 必要	奈良県医師会精神神経部会

場所＝奈良県医師会館1階 県民健康サービス室(橿原市内膳町)

問合せ＝奈良県医師会(☎0744-22-8502)