



みんなと楽しく健康に

「まちづくり協議会」について知る。

活動紹介④ 健康づくり

まちづくり協議会では、
こころやからだを健康にする、
さまざまな活動を行っています。
知っている活動はありませんか。

問合せ先 園総合政策グループ（内線365・339）

最近「外に出なくなった。」「運動しなくなっ
た。」「人と関わらなくなった。」という人はいま
せんか？
平成27年度市民意識調査によると週1回以上運動
している人は35%となっています。今まで運動して
いなかった人が体を動かすきっかけとしたり、健康
の維持・増進に役立ててもらえたらこの想いから、
各まちづくり協議会では各種講座や事業を実施して
います。
例えば、南部・吉浜・翼・高浜まちづくり協議会
が実施している健康体操講座。からだを動かすこと
はもちろんのこと、顔見知りが集まることで会話も
弾み、日ごろのストレスを発散する場にもなってい

