



広報

2月

2008 February No.35

# なかどまり



安心

11

運動継続  
支援事業

シリーズ

町では、生活習慣病の予防と健康づくりには、日常生活に運動を取り入れる効果が大いと考え、旧中里町において、平成12年度より「運動継続支援事業」を実施し、現在も毎週火曜日に、町体育センターで実施しています。

健康運動指導士の葛原仁美さん（青森市）が講師となって、気軽にできるウォーキングを中心とした運動指導が行われています。

この日の参加者は、35名。入念なストレッチや太ももやふくらはぎなどを意識したウォーキングなどで汗を流していました。「日頃より体を動かすことが健康にとって一番大切。」と講師の葛原さんは話していました。町では、これからも健康で安心して暮らせるよう各種施策を展開していきます。

なお、本事業の参加者や健康相談なども、随時受け付けていますので、中里・小泊両保健センターへお問合せください。