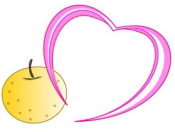


永明地区 地域づくり事業ニュース



【永明地区のシンボルマーク】

「優しさ」を象徴したハートを多重化してデザインするとともに、地域を代表する農産物である「大島梨」をデフォルメして組み合わせたもの。

QRコード
ホームページ



【編集発行】

永明地区地域づくり協議会
事務局:永明市民サービスセンター内
〒379-2153 前橋市上大島町930-1
電話:027-261-1550
FAX:027-261-1551

第12回健康づくり講座 参加者募集!

～運動の効果とウォーキング～



永明地区の健康づくり講座を開催します。

今回は、手軽に始められる有酸素運動であるウォーキングについて、楽しみながら効果的にできるよう、講話と実習で学べる講座を開催します。

講座は、まず前橋市健康増進課の保健師の櫻井さんから「ウォーキングで健康な生活を!」と題して、運動の効果などについての説明を受け、続いて、前橋市まちづくり公社・市民体育館長で健康運動指導士の赤石さんを講師に、「ウォーキングのひと工夫」と題して、楽しくて効果的なウォーキングのための講話と実習を受けていただきます。

○日 時: 令和5年10月18日(水)

受 付: 午後1時～

開講式: 午後1時30分～

○場 所: 永明公民館 ホール

○対 象: 永明地区在住の人

○内 容

①ウォーキングで健康な生活を!(25分)

講師: 保健師 櫻井美緒さん

②ウォーキングのひと工夫(90分)

講師: 健康運動指導士 赤石国明さん

○受講料: 無料

○募集人員: 先着50人

●参加申込方法

10月12日(木)までに、永明市民サービスセンター(永明公民館)へ、電話で申し込んでください。

【電話:261-1550】

※住所(町名)、氏名、年代をお聞きます。

=当日の注意事項=

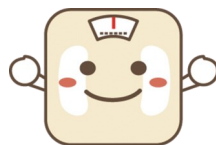
軽度の運動ができる服装と靴で、参加してください。また、受付で飲料水を配布します。

主催: 永明地区地域づくり協議会

共催: 市健康増進課、永明地区保健推進委員会

後援: 永明地区自治会連合会

当日は受付後、「体組成コーナー」で体重、体脂肪、筋肉量などの体組成を測定し、健康管理に活用していただくことができます。



【厚生労働省が推奨する歩数】

20～64歳…1日8,000歩以上

65歳以上…1日6,000歩以上



【お知らせ】 次の2つは、11月1日発行の「地域づくり事業ニュース」で参加方法などをお知らせします。



◎健康づくりウォーキング大会

11月26日(日)に、下増田町方面を行先として実施する予定です。

◎ネイチャークラフト教室

12月2日(土)に、クリスマスリースづくりの教室を開催する予定です。

防災体験・炊き出し訓練 を行いました!



9月2日(土)、永明公民館において防災体験と炊き出し訓練を行いました。

今年(2023年)は関東大震災(1923年)から100年目に当たることから、災害への備えと意識啓発のため、行ったものです。

永明地区から多くの皆さんが来場し、地震体験車で関東大震災クラスの揺れを体験したり、水消火器による消火体験や煙体験ハウスなどで火災に対する備えを学びました。

また、炊き出し訓練では永明地区女性防火クラブの皆さんと木瀬中学校の生徒10人が参加し、10kgの無洗米から約130食の米飯を炊き出しました。

消防車両展示では、はしご車の実演に大きな歓声が上がりました。

【はしご車】
地上高46m
(15階相当)



【消火体験】



【地震体験車】



【炊き出し訓練】



【米飯を来場者に配布】



【住宅用火災警報器】



【煙体験ハウス】



※住宅の寝室には、煙を感知する住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。