# 今年度より くにさき子育で市民講座が始まりました!!



この講座は地域ぐるみで子育てをしていくきっかけ づくりや子どもに関する知識の普及を目的に、シリー ズで開催することになりました。第1回目を7月に開 催しましたが、大勢の方の参加があり、感染症予防に ついての内容も好評でした。

#### ◆次回について

■ 時:平成27年10月6日以 午後6時30分から

所: 国東市民病院 地域ふれあいホール

**師**:大分大学医学部地域医療・小児科分野 教授 是松聖悟先生

内 容:「食物アレルギーの子が住みたくなる国東となるために」というテーマでわかりやすくお話

してくれます。 ※当日は託児を設けます。

※当日の参加と託児の申し込みについては下記までお申し込みください。

申込先: 国東保健センター ☎0978-73-2450

### 9月は「健康増進普及月間」です

国の統一標語:「健康寿命の延伸 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリー



# 体力づくりほご利用くださし

### サイクリングマップ

国東市サイクリングターミナル(市観光課管理) では、白転車による市内散策や周遊を楽しむ観光 客に対応するため、「くにさきサイクリングルー トマップ」を作成し、配布を始めました。

掲載ルートは、黒津崎海岸を回る3kmコース と、3分の2以上がサイクリング専用道路となる 片道約13kmコースの2種類で、共にサイクリン

グターミナルを出発・ 終点としています。 マップには、コース上 にある観光スポットや 食事処、分かれ道など を写真でわかりやすく 解説しています。



#### マップ設置場所

国東市サイクリングターミナル案内所

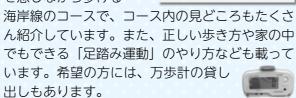
※道の駅くにさき内(観光課・観光協会事務所)

問合先 観光課 ☎0978-72-5168

あるけあるけ運動 を促進するため、

ングMAPIを作成し、 配布を始めました。

掲載しているのは、 国見町竹田津から安 岐町塩屋までの潮風 を感じながら歩ける



### マップ設置場所

国東保健センター/武蔵保健福祉センター 国見・安岐総合支所/地域市民健康課

問 合 先 医療保健課 ☎0978-73-2450

# <sup>『</sup>さ吉くんで元気体操普及リーダー』養成講座 <sup>前期分</sup> 修了!!



全4日間(各3時間)の日程 で、市が開催した上記研修会を 54名の方が受講し、その内40名 の方が、新たに『さ吉くんで元 気体操普及リーダー』の仲間入 りをしました。



## 『さ吉くんで元気体操普及リーダー』って何?

どんなに効果的な体操であっても、見よう見まねで体を動かすだけではきちんとした効果を得るこ とはできません。一つ一つの体操のポイントを押さえることがとても大切になってきます。

そこで、4日間の講義や演習を通して、国東市の現状、高齢者の特 徴やリスク管理、健康づくり、レクリエーション、めじろん元気アッ プ体操のポイント等を学んだ方が体操普及リーダーです。

市は、体操普及リーダーが学んだ知識を活かして、それぞれの地域 で気軽に誰でも参加できるような体操教室「週一元気アップ教室」を 開催することを期待しています。



## 『週一元気アップ教室』って何?

元気な方はさらにいきいきと、日々の生活の中で動きづらさを感じるようになった方も再び元気に なって自分らしい生活が末永く送れるように、住民主体により公民館等で週1回以上行う教室です。

- 具体的には 教室の運営は、その地域の方が誰でも参加できるよう地域住民で行う。
  - ●市が開催する養成講座を受講した『さ吉くんで元気 体操普及リーダー」が教室のリーダーとなる。
  - いきいきちょるちょる体操とめじろん元気アップ体 操を毎回行う。
  - 原則、週1回以上決まった曜日、時間及び同じ場所 で開催する。



### 『さ吉くんで元気体操普及リーダー』養成講座 後期分 受講者募集!!

市では、地域で活躍されるリーダー育成のため『さ吉くんで元気体操普及リーダー』養成講座(後 期分) の受講者を募集します。

日 程 全4日間(10月5日月、10月19日月、10月26日月、11月2日月)の午後1時~4時 ※19日のみ午後1時30分~4時30分

場所の国東市営体育館(国東町浜崎)

受付期間 9月7日月~18日金 ※定員50名(地域単位での申込を優先)

申 込 先 高齢者支援課

[問合先] ●高齢者支援課 ☎0978-72-5189 ●国東市社会福祉協議会 ☎0978-74-0333



12