

《健康福祉課からのお知らせ》



1月“いきいき健康ウィーク”について



あけまして おめでとうございます！
2023年（卯年）も皆さんにとって、
健康で！明るく！楽しい毎日を過ごせますように！！

1月も早いもので半月が過ぎようとしています。年末年始、食べる機会も多く、心も身体（特にお腹）も満足したかと思えます。
今月はイベント開催月となっており、健康ウィーク前日の20日（金）“新春 健康ウォーク”を開催します。各自の目標を立てて、心地よい汗を流してみませんか？そして、健康ウィーク期間中は、健康について意識し、笑顔いっぱい楽しみながら取り組んで欲しいと思います。
寒くなってきてますので、体調には十分気をつけて下さい！

令和5年 新春 健康ウォークの開催について

《日にち》 令和5年1月20日（金） ※雨天決行
《受付時間》 午後5：30～7：00（受付終了→6：45）

《参加対象》 ① すべての村民の方
② 村内で働いている村外の方

《場 所》 宜野座ドーム

《実施内容》

- ① 受付にて、各自のドーム周回目標を設定する。（目安：1周200m、1分）
- ② 各自のペースでウォーキングを楽しむ。
- ③ 周回途中に脳トレクイズを設置しているので、問題を解く。
- ④ ウォーキング後、アンケートを記入し、抽選をして終了。
（参加者全員にあたります）

《お楽しみ抽選会》

目標を達成された方全員に、ステキな賞品が当たります。

※ご家族、隣近所、友人、サークル仲間、職場の同僚等、お誘いの、ご参加下さい。
※動きやすい服装で ご参加下さい。

※申込はありません。当日、時間内に宜野座ドームに来てください。
※各自で立てた周回目標を達成された方は、抽選ができます。



問い合わせ先：宜野座村役場 健康福祉課 TEL：968-3253

R5.1月

《めざすは！》
健康週間 から
↓ ↓
健康習慣 へ