

中原区統計データ
(平成28年8月1日現在)
人口 25万0,805人
世帯数 12万5,558世帯



水・緑・花・人の出会うまち
なかはら



中原区シンボルマーク

中原区の木モモ

中原区の花パンジー

2016(平成28)年 9月1日 発行

9 月号

かわさき市政だより 中原区版

●発行: 中原区役所 〒211-8570 中原区小杉町3-245

【総合案内】 ☎744-3113
お間違えのないように

健康づくりのススメ

健康づくりってどんなイメージですか。「大変そう」「忙しくて無理」などマイナスのイメージをお持ちではないですか。しかし、多くの人は、体調を崩して初めて、充実した生活を支えていたのが「健康」だったことに気付きます。健康づくり推進連絡会議では、一人一人の人生がキラキラと輝き充実するよう、気軽に無理なく健康づくりに取り組める環境づくりを進めています。

閩区役所地域支援担当 744-3308、FAX744-3196

「フロンターレで毎日元気いっぱい
シャカシャカはみがき」
YouTubeで公開中

(公社)母子保健推進会議主催「健やか親子
21-8020の里賞(ロッセ賞)」優秀賞受賞

世代別 健康づくりすごろく

START

体をを使った親子遊びを楽しむ

一回休み

寝る前に歯みがき習慣
フッ化物を応用する
間食は2回まで

朝食をしっかりと食べる習慣をつくる

主食・主菜・副菜をそろえた食事をする

スタイルが気になり極端な食事制限をする

1つ戻る

早寝早起きで元気に遊ぶ

毎日あめをなめていたら虫歯になった

2つ戻る

朝・昼・夕 1日3食 バランスの良い食事をする

子どもと一緒に歯科健診を受診する

GOAL

仲間とウォーキング

歯みがきの後、歯肉を観察して口の体操をする

エスカレーターをやめて階段にする

がん検診・特定健診を受診する

プラス10

今より10分多く体を動かしましょう。1年間の継続で体重1.5~2kgの減量が期待できます。+10の工夫については「アクティブガイドプラス10」で検索。

野菜を1日350g以上

野菜が主材料の小鉢を1食1皿(70g程度)以上、1日5皿分を食べることを目指しましょう。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは「食事バランスガイド」で検索。

プラス10

健康ストレッチ教室

オズ通り商店街の整体院「響氣」の店主からストレッチを学びます。

日時 10月5日 11時~12時、13時~14時 (どちらも同じ内容です)

場所 レンタルスペース元住吉天真館 木月1-10-3)

定員 各回10人 参加費 200円

申込 9月26日 必着 までに往復ハガキに参加希望回を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 744-3161、FAX744-3346。[抽選]

中原元気クラブ活動日程

教室名	日程	時間	場所
OTOアート フットボール OTOサッカー	9月26日、10月3日、17日、 24日、11月7日、14日の月曜	15時半~16時半 16時~17時	大戸小学校 校庭
キッズラン	9月21日、28日、10月5日、 12日、19日、26日、11月2日、 9日の水曜	15時半~16時半	下小田中 小学校 校庭
Saturdayダンス 親子フラ&タヒチアン バドミントンtime	9月17日、10月1日、8日、 11月5日の土曜	9時~9時50分 10時~10時50分 10時40分~11時半	大戸小学校 体育館

初回無料体験(1種目のみ)実施。会費は中学生以下3,000円/半年(4月~9月、10月~3月、途中入会は月割り)。詳細はクラブホームページをご覧ください

申込 中原元気クラブ事務局 090-9852-6905(受付:各教室実施時) URL <http://nakahara-genki.jimdo.com/> [先着順]

閩区役所地域振興課 744-3323、FAX744-3346

歩こう会

日時 10月9日 8時に学芸大学駅改札集合、8時半出発。11時ごろ解散(雨天中止)

コース 学芸大学駅~駒澤公園~用賀駅(約5km)

閩区役所地域振興課 744-3323、FAX744-3346。 当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 744-3192

