

スポーツパフォーマンス向上講座「かけっこ教室」参加者募集

速く走る手法や運動能力向上につながる手法を学び、すべての運動の基礎となる走力の向上を目指すことを目的に、かけっこ教室を開催します。



と き 3月14日📅

と ころ 溝口町民体育館 ① 9:00～10:00 (未就学児～2年生) / ② 10:30～11:30 (3年生～中学生)
岸本町民体育館 ③ 13:00～14:00 (未就学児～2年生) / ④ 14:30～15:30 (3年生～中学生)

対 象 者 町内の4歳児～小学生・中学生 ※未就学児は保護者に同行いただきます。

内 容 かけっこ教室 (速く走るためのポイント、ダイナミックストレッチ、アクセレーションドリルなど)

持 ち 物 室内シューズ、飲み物 **定 員** 各40名/回 **参 加 料** 無料

申込方法 電話またはメール (kikaku1@town.hoki.lg.jp)
※①～④のご希望のコース、学年、氏名、連絡先をお伝えください。

申込期限 3月6日📅 17:00まで

問い合わせ先 企画課 経営企画室 ☎ 0859-68-4212

健康づくりと介護予防のアンケート調査にご協力ください

健康対策課では、毎年度65歳以上の高齢者（要介護・要支援の認定者等を除く）を対象に、「高齢者の健康づくりと介護予防のためのアンケート調査」を実施しています。

アンケート結果をもとに、寝たきりなどの原因となる生活機能の低下等を早期に発見・把握し、必要な人に健康づくり事業や介護予防事業への参加をご案内しています。

～健康づくり事業・介護予防事業とは～

人は年を重ねるごとに心身が衰えていきます。病気や老化が原因でこの衰えが大きくなると、介護が必要になることもあります。そうなる前に予防して、元気な状態を長く維持しようというのが健康づくりと介護予防です。伯耆町では、いつまでも元気で住み慣れた地域で生活でき、要支援・要介護状態になることを予防するため、生活機能の維持・向上のための運動などの健康づくり事業・認知症予防教室やお口の健康・栄養に関する教室等を実施しています。



アンケート調査票は、2月下旬から3月にかけてお住まいの集落の保健委員さんのご協力により、配付および回収を行っています。(郵送、窓口提出も可)

アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

また、昨年度実施しましたアンケート調査の集計結果を、町のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲伯耆町ホームページ
(アンケート集計結果)

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 ☎ 0859-68-5535

健康増進室 ☎ 0859-68-5536