

ある
さわやか歩キングの集い
【鳥取県19のまちを歩こう事業 認定大会】

健康ポイント
対象事業

心身ともにリフレッシュできるとても気持ちよいコースです。多数のみなさまのご参加をお待ちしています。

ご参加いただいた方には「伯耆町健康ポイント制度」5ポイントと「鳥取県19のまちを歩こう事業」ポイントシールを差し上げます。また、お楽しみ参加賞もあります。

と き 6月1日(土) 9:00~11:30 ※少雨決行 **参加料** 500円(中学生以下無料) ※当日集金
集合場所 パルプラスオン(岸本保健福祉センター) **定員** 70人
コース パルプラスオン~国道バイパス~小林バラ園をめぐるコース(約6.2km) **申込期限** 5月28日(火)
日程 9:00 集合・受付・開会式
 9:30 ウォーキングスタート
 11:30 ゴール・閉会式・解散

申込み・問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

スクエアステップ教室受講生募集

健康ポイント
対象事業

健康づくりの運動「スクエアステップ」教室を開催します。
 スクエアステップは一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットの上で歩行(ステップ)運動をするプログラムです。
 足腰の筋力向上や認知機能の向上などに効果があります。



スクエアステップの様子

と き 5月・6月の毎週水曜日(全5回) ※初回は5月22日(水)
 10:00~11:30
と ころ 農村環境改善センター2階
対 象 20歳以上の町民
講 師 スクエアステップ協会認定指導員
定 員 20人
受講料 1,000円 ※初回教室時に集金
申込期限 5月14日(火)

申込み・問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

5月31日~6月6日は禁煙週間です
第17回 世界禁煙デー in 米子開催



5月31日は世界禁煙デー。みんなでたばこについて考えましょう

と き 6月2日(日) 13:00~15:00
と ころ イオン米子駅前店 1階吹き抜け広場
予定内容

- 禁煙相談コーナー
禁煙指導医のアドバイスが受けられます。必要な方には、ニコチンパッチ3日分を無料処方します。(先着20人)
- 体験コーナー
ニコチン依存度チェック、呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢の測定など、あなたのタバコの影響などを調べます。
- たばこについて知るコーナー
紙芝居、禁煙標語・ポスターの提示など
- その他
鳥取県薬剤師会薬人戦隊もやってくる!! 加熱式たばこの害についての展示。



問い合わせ先

健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536