

歩いてポイント 学んでポイント 健診でポイント

上土幌町健康ポイント事業

7月7日(土) スタートセミナー開催

上土幌町健康ポイント事業 スタートセミナー

7月7日(土)

生涯学習センター わっか

◇第一部 13:00～14:30

①タニタ式健康セミナー

～タニタ食堂に学ぶ 500kcal

まんぷく食堂のコツ～

講師：(株)タニタヘルスリンク

管理栄養士 阿部千里氏

②健康ポイント事業説明

◇第二部 14:45～16:00

計測機器体験・参加申し込み受付

(参加定員150名)

※申し込みの状況によっては、

活動量計のお引渡し日が7月9日(月)

以降になる場合がございますの

のでご了承ください。

町

民の皆さまが楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくため、7月から「健康ポイント事業」がスタートします。

(株)タニタヘルスリンクと協力し、参加を希望される皆さまに活動量計をお貸しします。活動量計では、毎日の歩数や消費カロリーなどが計測できます。

また、町内4カ所(生涯学習センター、スポーツセンター、ふれあいプラザ、まちづくり会社事務所)に血圧計と体組成計を設置します。体組成計で

活動量計で
毎日の歩数や
消費カロリーを

Check!

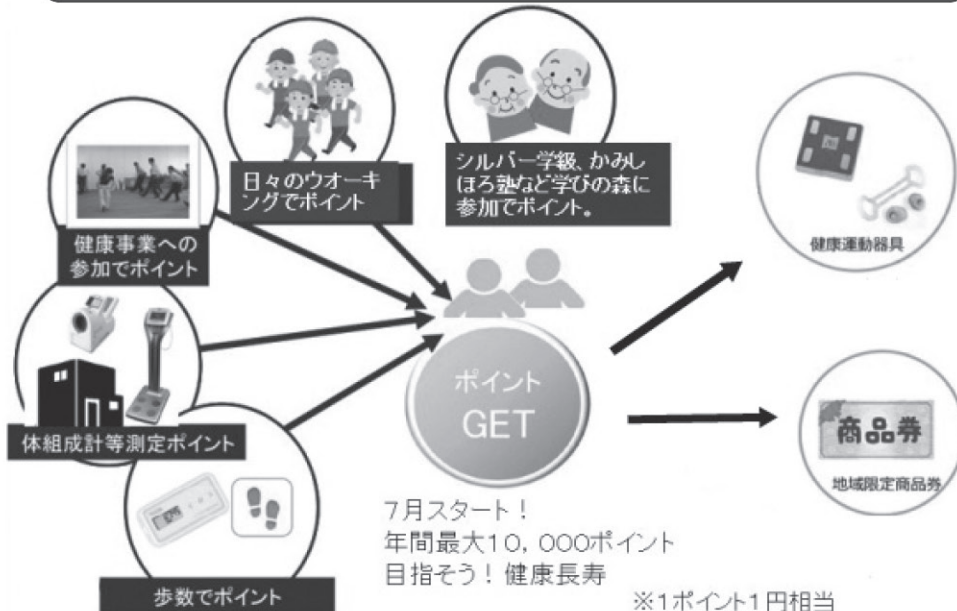
インターネットで
身体の変化を

Check!

は、体重や脂肪量、筋肉量など自分の体を総合的に測定することができます。計測したデータは、インターネットの専用ページで確認でき、自分の身体の変化をチェックできます。

参加者の皆さまには、毎日の歩数などに応じてポイントを付与し、貯まったポイントは年度末に商品券などと交換することができます。ポイントは町内で開催される運動教室や健康セミナーへの参加、健康診断の受診などでも獲得することができます。

上土幌町健康ポイント事業のイメージ



7月7日(土)13時～16時に生涯学習センター「わっか」で事業スタートセミナーを開催します。事業内容の詳しい説明や、参加の申込み受付を行いますので、ぜひご参加ください。

生涯活躍 かみしほろ塾 いよいよ開講！

ま ちも人も元気になるための「生涯活躍かみしほろ塾」がいよいよ開講します。

7月21日(土)～22日(日)の総合講座第1期では、田舎暮らしの魅力や豊かさとは何か、女性の活躍、人生100年時代をどう生きるかなどをテーマにして、まちづくりの専門家や各界で活躍中の著名人が一堂に会します。

ほかにも、上士幌の価値を再発見するための写真講座や料理講座、上士幌での新規事業を支援するための起業塾なども開かれます。



上士幌で生まれる

「新しい価値」

「無料職業紹介所」開設 & 「かみしほろ人材センター」 会員募集中

求

人・求職は、「無料職業紹介所」までご相談ください。

また「かみしほろ人材センター」では、子育て世代やシニア世代の人材に働く場を紹介しています。会員登録が必要ですので、興味がある方はぜひお問い合わせください。
無料職業紹介所と併せて、ご来社をお待ちしております。

◆受付時間

◇平日 9時～17時

◇土曜日 13時～17時

※7月21日(土)のみ不在

※お問い合わせは、まちづくり会社人材センター担当曾谷(そたに) ☎080-3508-5338(まで)

詳しくは広報
折り込みのパン
フレットを
ご覧ください

● 受講お申し込み、お問い合わせ ●

● ■かみしほろ塾運営事務局 ●

● ☎01564-7-7630 ●

● (まちづくり会社(株)生涯活躍のまちかみしほろ) ●

● ホームページからのお申し込みはこちら ●

● <http://kamishihoro-town.com/kamishihorojuku> ●

