



# みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市では「スマイルエイジング」につながる様々な取組を市民のみなさんと一緒に推進することで「健康寿命の延伸」を目指しています。令和3年度も健康づくりを実践・継続しましょう。  
園健康増進課 ☎ 71-1814

## 運動 ウォーキングでスマイルエイジング！～まずは毎日、プラス10分、プラス1000歩、歩こう～

ウォーキングを行う時の服装は、通気性が良い素材を選び、靴は先が余裕を持って動かせるもの、特にかかとがしっかりと履き慣れたものを選びましょう。これから気温や湿度が高くなる中、熱中症や紫外線予防のため帽子を利用し、汗をかいたときのタオルや着替え、水分補給ができるお茶や水を持って行いましょう。

市では「おすすめウォーキングコース」を現在16コース設定し、市ホームページに掲載しています。今回はその中から、おすすめコースを紹介します！



### ◆須恵公民館から須恵・笠井順八翁像 往復 3.5～4.0 kmコース



歩道や公園内の遊歩道があるため歩きやすいコースです。春は桜、秋は紅葉がみられ季節を楽しむことができます。須恵健康公園の健康遊具でストレッチができます。

**コース** 須恵公民館→須恵健康公園→若山公園→住吉神社→笠井順八翁像→龍遊館→須恵公民館→須恵健康公園

●歩数：約6,000歩（歩幅72cm）

●所用時間：約1時間15分～1時間30分（歩く速度普通・休憩含む）

※歩数と距離、時間の関係…歩幅(cm)＝身長(cm)×0.45(歩く速度、普通に歩いたとき)



若山公園の忠魂碑



須恵地区健康推進員のみなさん

### おすすめポイント！

笠井順八翁像、若山公園と高低差がありましたが、登り切った後に達成感を味わうことができます。笠井順八翁像は圧巻で長い歴史を感じました。笠井順八翁像から住吉神社までの道は木々に囲まれ気持ちよく、私が歩いた10月は、赤くなりかけの紅葉と木漏れ日がすごく素敵でした。(須恵校区健康推進員)

📄コースを歩いた人の感想を募集中！

【応募方法】E-mail または健康増進課まで持参



スマイルエイジング

検索

子育てQ&Aや活動の紹介

## すくすく子育て

### ★子育てをサポートします！

ファミリーサポートセンターは、「育児の援助を受けたい人」(依頼会員)と「援助ができる人」(提供会員)が助け合う相互援助活動の会員組織です。仕事などで子どもの世話ができないときに、代わって世話をする会員同士の有償ボランティア活動の調整を行っています。困ったときは、お気軽にご相談ください。

●例えばこんなとき…(利用例)

急な用事や仕事で保育園施設・学校(児童ク

ラブ)等の送迎ができない など

### ★提供会員を募集しています！

少しでも条件や時間が合えばサポートできるという人は、ぜひお問い合わせください。送迎や自宅でお子さんを預かれる人なら、資格は問いません。



### ■ファミリーサポートセンター

☎ 82-1212

子育て総合支援センター「スマイルキッズ」内  
受付日時 / 月・火・木・金・土曜日(祝日、  
年末年始は除く) 8:30～17:15



園子育て支援課 (☎ 82-1175)

【市HP】