

みなおそう!

4、5面
ほくの日記へ
続きます

歩きの効果

- ① 正しく歩くと、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。
- ② 歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。
- ③ 歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。
- ④ 歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。
- ⑤ 歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

足立を歩くコース

モテルコースご案内

花と緑を訪ねて

東横線 公園一周 しょうぶ沼公園

おおよそ35分で3,666歩



誰でもできるウォーキング

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

みんなで健康チエツフ

クロスワードパズル

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

健康チエツフ

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

私と健康

～こんなことをしています～

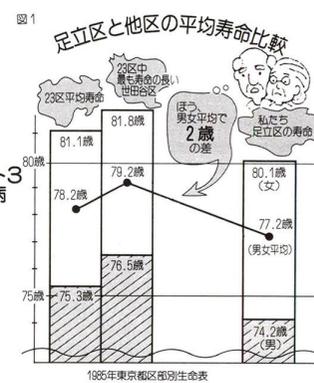
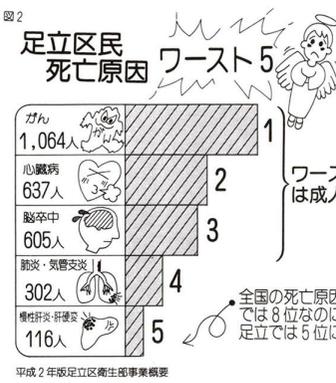
健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

あなたと健康

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

あなたの健康

健康づくり
特集



成人病予防のために

運動・栄養・生活習慣をバランスよくとり入れよう

健康診断を受けましょう

足立区民の平均寿命は72歳

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

健康づくりは

まず、生活チェックから

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

あなたの平均寿命は?

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

健康チェック

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。

毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

やってみよう

紙上健康習慣チェックスタート

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

健康づくりの第一歩は、ウォーキングです。

毎日15分、30分、1時間、歩くだけで、心臓の働きがよくなり、血行が促進され、体の隅々まで酸素が行きわたります。また、歩くと、体の脂肪が燃焼され、ダイエット効果があります。歩くと、ストレスが解消され、心身ともに健康になります。歩くと、脳の働きがよくなり、記憶力が向上します。歩くと、体の免疫力が向上し、病気にかかりにくくなります。

募集

高齢者が宅サービスセンターはなはた「介護者教室」

高年齢者が在宅サービスセンターはなはた「介護者教室」

日時 10月30日(水)午後2時~4時

場所 足立区老人ホーム

講師 西沢あゆみ氏(ユニオン・アドバサ(非営利)に関する講話)

申込方法 直接窓口または電話(先着順)

申込・問合せ先 高齢者在宅サービスセンターはなはた

ふれ愛物語 パート3 バスツアー

同日目のロボース失散したあだち。秋の夜長、ひとひらちのあだち。そんなあだちのあだち、ふれ愛物語、高層のホテル、愛を見つめます。天好詳企画、前回参加者30人中14組のカップル誕生。

日時 11月30日(月)17日(火)18日(水)

場所 エルソニア

対象 区内在住、成人の気配を受け心身、慢性気管支炎、肺腫瘍の患者の方

※認定者の方には、別途通知します。

内容 快適な生活のための最新医療情報、在宅療養療法の紹介など

講師 岡村勉氏(都立駒込病院呼吸器内科医師)

定員 100人(先着順)

費用 無料

申込方法 電話

申込先 電話

種入換別別

申込先 電話

児童保育室 臨時職員募集

区内施設めぐり 参加者募集

読書の定期予約送達

親子大会

読書週間 記念講演会

フロンティア 入門教室

ひまわり作業所 合同運動会

まちのありかたで彫刻と
出会う心豊かさをあつ
めるまちづくりを進めて
いく。また、この公社
は、彫刻の設置地区に
定められたテーマに基づ
いて作品を全国に一般公募
しました。商店の応募が
ありました。

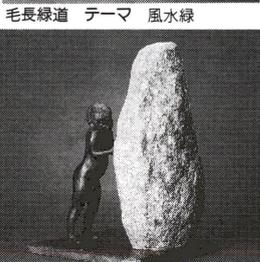
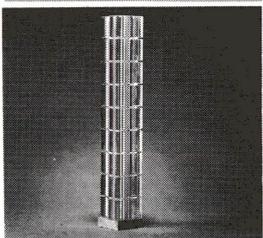
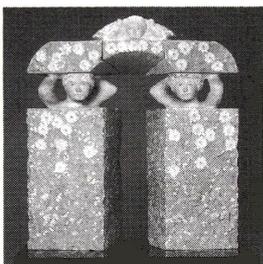
8月29日、足立区彫刻の
まちづくり委員会彫刻設置地区
の地元委員による、第3回

綾瀬ブルミエ前
テーマ ルブルミエ(はじまり)
扇一丁目公園
テーマ 親しみのあるくつろぎ

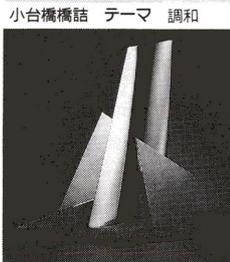
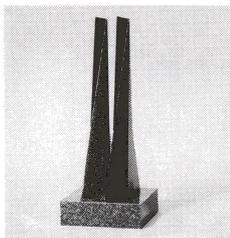
第3回足立区 野外彫刻コンクール 入賞・入選者の発表

野外彫刻コンクールの審査
会が開かれました。
審査の結果、各地区別に
3点、計18点が入選。この
入選の中から、まちの
シンボルとなり、地域の
に親しまれる作品として
6点の入賞作品が選ばれま
した。

会場、入賞・入選者に賞
状を贈呈し、入賞作品(模
型)を展示します。
▽ハカ村落し親水緑道 小林照尚
▽川口村落し親水緑道 山添展洋
▽関合先 まつくり公社
都市景観デザイン室
03882-1111
(代)



千住ほんちょう公園 テーマ 今昔



ハカ村落し親水緑道 テーマ 水の道



区では、平成4年の区制
60周年記念として足立60
景(仮称)を制定すると
になりまして、
これは、区民の皆さんの
心のふるさとをどう
へき足立の風景・風物など
を表現し、
この「足立60景」制定に
先立ち、区民の皆さんが推
薦する足立の風景を募集し
ます。

感動を覚える
自然景観、足
立ふるさとの
風物詩、誇り
に富んだ歴史・
文化遺産。そ
のよき風景
を生かして

なら、数々ご応募ください。多
数の応募をお待ちしてい
ます。
応募方法 ハガキまたは封
筒に住所、氏名、年齢
電話番号、推薦風景の
所在地や時期等を明記
※写真等をお持ちの場合は
住所・広報紙 千住半千
1-4-18
03882-1111
(代)



ご推薦ください
あなたのふるさと足立

足立60景

あだちブラスバンドフェスティバル'91



区内で活動をしている多
数のブラスバンドが集まる
一大音楽イベント。
はなやかに迫力ある演奏
をご鑑賞ください。
日時 10月20日(日)、午前11
時
場所 文化会館(入場無料)
出演団体 右表のとおり
問合せ先 本庁舎(千住)・
文化振興係
03882-1111(代)

出演団体 (演奏順)	
1 加賀中学校	11 東島根中学校
2 第十一中学校	12 蒲原中学校
3 第十六中学校	13 第十三中学校
4 第十二中学校	14 伊興中学校
5 西新井中学校	15 竹の家中学校
6 洲江中学校	16 青井中学校
7 第九中学校	17 第十四中学校
8 千寿第六小学校	18 足立西高等学校
9 足立ジュニア吹奏楽団	19 足立ウィンドアンサンブルアカデミカ
10 花畑北中学校	20 足立吹奏楽団

貸し出します 女性問題ビデオ

女性総合センターでは、家庭に
おける男女の役割分担を考えるビ
デオ『考えてみませんか 男も女
も家事育児』を製作しました。
若いカップルはもちろん、若い
世代の考え方を知りたいと思う区
民の皆さんに無料で貸し出ししま
す。
なお、エル・ソフィア内でも見る
ことができます。
申込方法 直接窓口または電話
申込・問合せ先 女性総合センタ
ー 03880-5222

青年センターの催し

応援します あなたの子育て

◆子育てサロン
子育て仲間と自由なおしゃべり
を楽しんだり、悩んでいることを
共に考え、解決しましょう。
日時 10月16日(水)、午前10時~正
午
※お子さんの保育を行います

◆子育て通信づくり
子育てのことで、うれしかった
ことや、悩んだりしたことなどを
素材にして、新聞づくりをします。
日時 10月25日(金)、午前10時
~正午

※保育は行いませんが、お子さん
といっしょにご参加ください。
———いづれも———
費用 無料
場所・申込・問合せ先 青年センタ
ー 03890-0061

