

## 食と運動 楽しんでいきますか？



平成28年度政策事業として、「食と運動のヘルスアップセミナー」を実施します。  
本セミナーはこれからの沼田町を担う若い世代の方が、食や運動に興味関心を持つことを目的として実施しています。



初回はオープンセミナーとして、6月16日（木）健康福祉総合センター「ふれあい」にて、天使大学の荒川教授を講師に招き講演会を実施しました。

「ココロとカラダの元気づくり」をテーマに、73名の方が参加され、北海道型食生活の構築、同じ農産物と比べ新鮮で栄養価が高い地元農産物を活用する地産地消型食生活の講演をされ、食を通じた元気な身体づくりへのアドバイスを頂きました。

## ～食と運動のヘルスアップセミナー開催～

「食と運動のヘルスアップセミナー」は7月から月に1回程度活動します。

20代から50代までの方を対象に、実際に運動や食事を体験し楽しむことを目的とし、働いている方も参加しやすい夕方以降に開催しています。



7月7日に実施した「スラックラインで運動遊び」には20代の方を中心に27名の方が参加しました。スラックラインはバランス系のスポーツで、綱渡りを進化させたようなスポーツです。

初めて会った参加者同士、スポーツを通じてお話しが弾んでいました！



次回は「フレッシュでおいしいケチャップ作り！」を8月に予定しています。興味のある方はぜひ保健福祉課健康グループ（0164-35-2120）までご連絡ください。

保健福祉課健康グループ ☎ 35-2120【担当：松野・小木】