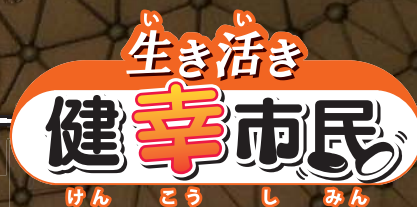


自分に合った運動を見つけに行こう



かがやき
(日野市健康サポートルーム 輝)



生活・保健センターにある「日野市健康サポートルーム 輝」は、運動のきっかけづくりとして家庭でもできる簡単な運動を体験してもらい、生活に取り入れてもらうことを目的とした施設だ。

この「輝」で週に1・2回程度指導にあたっている中島さんと新井さん。優しく丁寧な指導が利用者に評判な2人に話を聞いた。

「利用される方は、若い方から高齢の方、持病がある方などさまざまです。最近は学生の方も増えていますよ。」

「トレーナーをしていてうれしかったことは、体の調子を崩した方がまた顔を見せてくれたこと。ちょっとした気晴らしでも構いませんので、気軽に来ていただきたいです。」

あなたも専門のトレーナーの指導を受けながら、手軽な健康づくりを始めてみませんか？

■ 地域戦略室 代表

※「輝」は運動習慣のない市内在住・在勤の18歳以上が対象(利用料は無料)。詳細は健康課(☎581-4111)へ「健幸」は「健康」と「幸福」を組み合わせた造語です

J:COM日野から 情報掲示板「広報ひの」(5分間番組)放送中! 平日7:05から、月曜・水曜・金曜日19:55から、火曜・木曜日21:50から



広報
第1334号

平成26年 2014 9/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 ■編集/企画部市長公室
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表☎042-585-1111 FAX042-581-2516
HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ✉ soudan@city.hino.lg.jp
■配布/日野市新聞組合(☎042-514-8171)※10:00~17:00 FAX042-514-8099