

マイトレ教室 参加者を募集！

はにぼんチャレンジ対象事業



一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成し、筋トレと有酸素運動を実施します。**運動を続けることで、体力年齢のマイナス5歳、若返りを目指します！**

マイトレ教室とは

▶あなただけの運動プログラムを作成します

筑波大学が持つ10万人分もの研究データから、参加者一人ひとりのための運動プログラムを作成します。プログラムに合わせて「マイトレ」に取り組みましょう。
※参加者には6,000円相当の活動量計を無料貸与します！

▶毎日の運動量を計測

参加中は、活動量計を身に付けて日々のデータを記録。データは、スマートフォンやパソコンからいつでも確認できます。

▶月ごとの運動状況を確認

毎月、日々の運動状況が一目で分かる実績レポート（右図）をお渡しします。自身の頑張りが確認できます。



▶こんな効果が！（昨年度参加者のデータ）

- ①体力年齢の若返り
 - ・参加前…72.2歳 → 6か月後…67.2歳（△5歳）
- ②平均歩数（1日当たり）の増加
 - ・参加前…3,833歩 → 3か月後…5,677歩（+1,844歩）

開催期間 9月～令和8年2月まで月2回（隔週）実施
（8月に説明会を実施予定）

実施日時

曜日	水曜日、または木曜日
隔週	第1・3週、または第2・4週
時間	午前9時30分～10時40分、 または午前10時45分～11時55分

※曜日と時間は担当課で振り分けます。希望のある方のみお伝えください。

会場 保健センター2階研修室

対象 40歳以上の市内在住者

- ・医師から運動を禁止されていない方
- ・教室期間中、自宅と教室で運動を継続できる方
- ・マイトレ教室に参加したことがない方

定員 92名（申込多数の場合、抽選） **費用** 無料

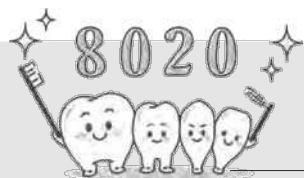
用意 室内運動靴、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

教室コース ①運動習慣のない人向けの教室
②運動習慣のある人向けの教室

※申込時に①②いずれに参加するか伺います。

申込 7月23日(水)までに電話または直接健康推進課へ

★健康推進課 ☎ 24-2003



いつまでも健康な歯を！

8020 運動達成者を募集！

★健康推進課 24-2003

80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」を合言葉に、市民のみなさんが歯に関心をもち、より健康に過ごされることを推進しています。

今年度も次のとおり8020運動達成者を表彰します。

対象 次のすべてに該当する方

- ・4月1日時点で80歳以上の方
- ・歯を20本以上保っている方
- ・過去に8020運動達成者として表彰されていない方

申込 8月21日(水)までに本庄市児玉郡歯科医師会に加入している歯科医院へ問い合わせ

※後日、8020運動達成者として表彰します（昨年度は41名が表彰されました）。





5 歳児健康相談について

市内の幼稚園・保育所（園）・認定こども園を巡回しています。

対象 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれのお子さん

※対象のお子さんには、通われている園を通して、ご案内を配付しています。市外の園に通われている方で巡回を希望される方は、こども家庭センターまでご連絡ください。

★こども家庭センター ☎ 71- 4 5 0 2



CHECK

参加しよう！夏休み子育てイベント・講座

読書感想文を書いてみよう！

楽しみながら読書感想文の書き方のポイントを覚えよう。

日時 7月26日(土) 午後1時30分～2時30分

会場 児玉児童センター（アスピアこだま1階）

講師 田中 正枝 先生

対象 小学生

定員 10名（先着順）

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

申込 7月12日(土)午前9時から電話または直接下記へ

★児玉児童センター ☎ 71- 6 8 0 5



夏休み工作教室

いろいろなパーツを使ってオリジナルのフォトフレームを作しましょう。

日時 7月26日(土) 午後2時～3時

会場 日の出児童センター

講師 竹内 芳江 先生

対象 小学生

定員 10名（先着順）

費用 100円（当日集金）

用意 手拭きタオル、飲み物

申込 7月12日(土)午前9時から電話または直接下記へ

★日の出児童センター ☎ 21- 0 4 2 0



革のキーホルダーを作ろう

革にいろいろなスタンプや、デコパーツで飾り付けをして、オリジナルのキーホルダーを作ります。

日時 8月9日(土) 午後1時30分～2時30分

会場 前原児童センター

講師 高橋 奈々 先生

対象 小学生

定員 8名（先着順）

費用 100円（当日集金）

用意 手拭きタオル、飲み物

申込 7月26日(土)午前9時から電話または直接下記へ

★前原児童センター ☎ 21- 9 8 2 0



お役立ち情報たくさん！子育て情報ツール



本庄市子育て情報ガイド



子育てに関するさまざまな行政情報を掲載、電子書籍もあります。

電子書籍版はこちら▶



子育て応援サイト



妊娠・出産から子育てに関する情報を年齢別や目的別で検索できます。

市HPの特設サイトから▶



子育て応援モバイルサイト



妊娠期からお子さんが3歳になるまで情報が届き、予防接種の管理もできます。

詳しくはこちら▶

