

栗山を楽しく歩こう♪

健足くらぶ

各定員10名
先着順

新型コロナウイルス感染症の収束は見えませんが、こんな時こそ歩く健康づくりで免疫をつけて、皆で乗り切りませんか？

くりやま健康マイレージ『チャレンジポイント』に参加して、健康づくりに挑戦する方を募集します！

① 初級コース

～これから歩くことをはじめる人におすすめ～

9月17日(木)
10月1日(木)
10月29日(木)

② 中級コース

～普段歩いている人におすすめ～

9月24日(木)
10月13日(火)
11月5日(木)

※体力に合わせてどちらかのコースをお選びください。

時間

10時30分 ～ 12時00分



くりやま健康マイレージ
1回 2ポイント

場所

まちな駅 栗夢プラザ
栗山町中央2丁目9番地
電話 73-5515

持ち物

飲み物、タオル

服装

動きやすい靴・服

内容

- 自分の足の特徴を知り、靴の選び方、足のケアを学びます。
- 健康器具を使用しながら、ウォーキングをします。
- 一定期間に歩数測定を行います。
- 健康マイレージのチャレンジポイントに参加します。

※チャレンジポイントとは、自分で健康づくりの目標を宣言し、取り組み・達成状況に合わせてポイントを付与します。

講師

NPO法人フューチャー北海道 理学療法士 杉田 恵子さん
株式会社ファインエイジング 健康運動指導士 長谷川 拓介さん

申込み
問合せ先

9月11日(金)まで、下記に申し込みください。

栗山町役場 住民保健課 健康推進グループ

☎ 73-2256

栗山町・栗山町健康づくり推進協議会



感染予防をしながら♪ 毎日を楽しく 過ごそう！！



新型コロナウイルス感染症の不安な日々が続く中、皆さんどうお過ごしでしょうか？

栗山町健康づくり推進協議会より、こんな時だからできることを提案します。日々の健康づくりにお役立て下さい。

笑顔

笑いでNK細胞が増え免疫力向上を

直接会えない時でもテレビ電話などを利用して、人とのつながりをもち心を元気に保ちましょう。

※NK細胞（ナチュラルキラー細胞）：生まれながらに備えている体を守るために働く細胞



運動

運動で体温を上げ免疫力向上を

人混みを避けて、距離を保って散歩しましょう！



栄養

バランスに配慮した食事を

腸内環境を整えるのに、発酵食品や食物繊維を摂りましょう。免疫細胞の約7割が腸内にあるといわれています。



感染予防

手洗いうがい、換気も忘れずに

基本は、流水と石鹸により手洗い、うがいを実施し、ウイルスを洗い流しましょう。手指用アルコールによる消毒も忘れずに。

1時間に1回は換気をするように心がけましょう！

