夏を乗り切る!! ラジ&ウォーク・ちょこちょこ運動・朝ごはん

★ラジ&ウォークスタンプラリー

佐賀市では〝いつでも　どこでも　だれでも〟参加できるラジオ体操とウォーキングを推進しています。

『ラジ&ウォークスタンプラリー』は健康ひろげ隊がお世話をしている自主グループによって、自己責任のもと行われています。ラジオ体操だけの参加も可能です。

◆参加方法

申し込み不要・参加無料・雨天決行

【用意するもの】　飲み物、運動できる服装、靴、帽子、タオル、天候により雨具が必要です。

1　実施会場に行く（どの会場でも参加自由）

初参加者は、開始時間の10分前にお越しください。

2　スタンプをもらう

ラジオ体操・ウォーキングをして、専用のスタンプカードにスタンプをもらいます。（カードは各会場でもらえます。）

- ラジオ体操
- ウォーキング
- お友達（初めての人など）を連れて参加

それぞれ1ポイント

3　ポイントをためる

ポイントがたまると佐賀市が表彰します。（佐賀市在住者のみ）

- 100ポイント → 達成賞＋バッジ
- 300ポイント → 名人賞＋バッジ
- 600ポイント → 師範賞＋バッジ

ラジ&ウォークスタンプラリー　実施会場

	開催日	グループ名	集合場所	集合時間	距離㎞
月	毎週	金立	金立公民館	9時30分	5＆7
		若楠	佐賀県総合運動場水泳場北西側	9時30分	4.5
		川副	スポーツパーク川副	9時30分	5～7
		城内公園	県立博物館前	9時30分（5～10月） 10時　（11～4月）	6
		諸富 新	諸富文化体育館（ハートフル）	9時30分	5
		富士 新	富士支所	9時30分	3.5
	毎月第1	ほほえみ	ほほえみ館	10時	6
火	毎週	久保泉	久保泉公民館	9時30分	4～5
		開成・多布施川	神野公園東側駐車場	9時30分（6～9月） 10時　（11～4月）	5＆7
		勧興	勧興公民館	10時	5
		循誘	循誘公民館	9時30分（5～10月） 10時　（11～4月）	5
水	毎週	兵庫	ひょうたん島公園四季のめぐみ館	9時30分	5
		大和	ウェルネス大和	9時30分	5
		久保田	森林公園記念集会所前	9時30分	5
		西与賀	西与賀公民館	9時30分	4
		新栄 新	新栄公民館	9時30分	4
木	毎週	高木瀬	高木瀬公民館	9時30分	5＆7
		巨勢	巨勢公園多目的広場	9時30分	5～7
	毎月第1・3	神野公園・多布施川	神野公園トンボ池西	9時30分（5～10月） 10時　（11～4月）	7
	毎月第2・4	蛍・多布施川	神野公園東側駐車場	9時30分（6～10月） 10時　（11～5月）	5＆7
金	毎週	徐福	北川副公民館	9時30分	5＆7＆9
		本庄かたりべの里	本庄公民館	9時30分	5
		日新	日新公民館	9時30分（6～9月） 10時　（10～5月）	5

富士ウォーキンググループが7月25日㈪スタート！（雨天決行）
受け付け　9時～
開会式9時30分～
初日は健康運動指導士が正しい歩き方、自分にあった歩き方を教えます。

健康ひろげ隊がお世話します！

健康ひろげ隊とは、自分の健康づくりを実践しながら、周りの人にも健康づくりを広めている、佐賀市の健康推進員のことです。

※祝日、年末年始（12/29～1/3）、お盆（8/10～16）はお休みです。
※内容を変更することがあります。

★ちょこちょこ運動

「運動したいけど、なかなか時間がとれなくて…」と思っていませんか？　日常生活でも、ちょっとした運動の積み重ねでカロリーを消費できます。

今日から、ひとつでもやってみましょう。

日常生活に自然に取り入れよう！

ラジオ体操

ラジオ体操は体重60kgの人で31kcalの消費になります。

朝の日課にオススメです。

夕食後にストレッチ

リラックスできる夕食後に、テレビを見ながらストレッチや筋トレ。

洗車や掃除、洗い物で

背筋を伸ばし、筋肉を意識するだけで、消費カロリーアップ！

洗い物の時にはかかとをお尻に向け、交互に蹴り上げるのも効果的です。

ラジオ体操の‘コツ’伝授します！

「正しいラジオ体操を身に付けたい！」との声にお応えし、ラジオ体操講習会（出前講座）を実施しています。

講義と実技（1時間程度）を行い、**「ラジオ体操推進員講習修了証」**を交付します。あなたの地域や団体・会社で講習会を開きませんか？

◆**対　象**：市内在住の人
※団体（20人以上）での申し込みが必要です。
20人未満の団体は、事前に相談ください。

◆**会　場**：市内であれば、屋内外を問わず可

◆**受講料**：無料

8月1日㈪は市民一斉ラジオ体操の日です。

大人も子どもも地域のラジオ体操会場に集まろう！

★元気な1日は朝ごはんから

～しっかり食べて1日をスタートしよう！～

朝ごはん　たべんば！

さんしょく　がんばって　しっかり食べよう！

★オススメ！　朝ごはんレシピ★

ニンジンごはん

魚肉ソーセージ・ノリ・チーズを使っておにぎりに

ニンジンごはん

【材料2～3人分】

米　1合、ベーコン　1枚、顆粒コンソメ　小さじ1杯、ニンジン　小1本（70ｇ程度）、スキムミルク　大さじ1杯、塩　少々　こしょう（お好みで）

【作り方】

①米は洗ってザルにあげておく。ニンジンはきれいに洗い、すりおろして軽く絞る（絞り汁をとっておく）。ベーコンは細く切る。

②炊飯器の釜に米を入れ、ニンジンの絞り汁と水を規定量入れる。

③ベーコンと絞ったニンジン、スキムミルク、コンソメ、塩を加え炊き上がったら好みでこしょうを加え、混ぜる。

問い合わせ　健康づくり課（ほほえみ館）　☎40・7283　FAX30・0115