



調布市民健康づくり 始める会'おたより'

雨が降るごとに、気温が下がり始めました。前回のウォーキングの暑さがうそのようです。急な変化で体もなかなかついてきませんが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？始める会おたより第6号をお届けします。



朝の受付・わかばの会担当

9月9日(土)

前日まで雨が心配されましたが、当日はうっすら曇り空で、ちょっとむしむしする天候になりました。わかばの会企画のウォーキングです。



『わくわく・どきどき再発見 多摩川 染地ルート』は、日頃から地域を散策している地元の方達が「是非、多摩川の河川をみんなに歩いてもらいたい」と言う思いから企画されました。

まずは準備体操から開始。多摩川駅前広場に総勢84名が輪になって体操を行いました。その後、ゆっくり歩くグループ、しっかり歩くグループに分かれ、思い思いにウォーキングを楽しみました。

ゆっくり歩くグループは、映画俳優の碑をのんびり眺め、桜堤通りのカッヂェを見つ、お話を楽しみながら歩きました。



1. 伸ば
2. ばい
3. し、
- ...
- ま
- す

あ
ら
あ
の
人
の
名
前
も
あ
る
の
ね
...

しっかり歩くグループはまっすぐ続く多摩川沿いを皮切りに、コース一周6.9Kmを歩ききり、ほどよい汗をかきました。



わかばの会の皆さん、ありがとうございました。次回(11月25日)は、深大寺方面を歩きます。皆様のご参加をお待ちしています。

健康課からのお知らせです

健康づくりプランのシンボルマークが決まりました！



調布市では平成 17 年度から平成 22 年度までの健康増進計画として、調布市民健康づくりプランを策定いたしました。このプランを市民の皆さんと推進するとともに、健康づくりの活動を一体感のある市民運動へ広げるために、平成 18 年 10 月 5 日に「シンボルマーク」が決定しました。

シンボルマークの意味は？

調布市の「ち」の文字をモチーフに元気で健康な市民が未来へ駆ける様子を表現、みんなが楽しく健康づくりに取り組む調布市をイメージしたそうです。このシンボルマークは、調布市民健康づくりプラン計画期間終了である、平成 23 年 3 月 31 日まで使用します。

このシンボルマークのように、市民の皆さんで楽しみながら健康づくりをすすめていきましょう。