

～元気まちしらおい 100 年健康プロジェクトのお知らせ～

「元気まち健康キャラバン」 9 月開催日程について

シニア向け

運動習慣の定着化を目的に、スポーツトレーナーが筋トレやストレッチなどを親切丁寧に指導します。多くの参加をお待ちしています。（※参加無料・申し込み不要）

社台生活館	5(金)、19(金)	11:00～12:00	北吉原本町生活館	5(金)、19(金)	13:00～14:00
白老コミセン	10(水)、24(水)	9:30～10:30	竹浦コミセン	10(水)、24(水)	11:15～12:15
萩野生活館	8(月)、22(月)	9:30～10:30	竹浦ふれあい町内会館	1(月)、15(月)	11:15～12:15
石山萩の里町内会館	8(月)、22(月)	11:15～12:15	アヨ口温泉	3(水)	9:30～10:30
萩の里会館	1(月)、15(月)	9:30～10:30	虎杖浜生活館	17(水)	9:30～10:30
北吉原ふれあいプラザ	3(水)、17(水)	11:15～12:15	※ウポポイ	10月2日(木)	10:00～11:00

※ウポポイで特別開催。年間パスポートを事前に引き換えるとスムーズに入場できます。

「運動相談窓口」 9 月トレーナー在席日について

全世代向け

体や健康のお悩みを無料で相談できる窓口で、専門スタッフ在席日は下記の通りです。

日 時	10 日(水) 13 時 30 分～16 時	場 所	町立図書館
-----	------------------------	-----	-------

※窓口（いきいき 4・6）は平日 9 時から 17 時まで常に開放しています。

「大人のマルチスポーツスクール」について

働き世代向け

働き世代の運動不足解消に向けた運動教室を開設。経験豊富なトレーナーが指導します。詳しくは町ホームページをご覧ください。（参加無料・要申し込み）
〈トレーニング部門〉



教室名	運動強度	定員	開催日時	会場
セミパーソナルクラス	レベル2	20 人	毎週水曜 18 時	いきいき4・6ほか
サーキットクラス	レベル5	12 人	毎週水曜 19 時 30 分	総合体育館

〈マルチスポーツ部門〉

内容	運動強度	定員	開催日時	会場
バドミントン	レベル3	20 人	12 日(金)、26 日(金) 19 時	白老小学校体育館
ソフトボール	レベル3	20 人	20 日(土) 10 時	町営野球場

※マルチスポーツは親子参加も大歓迎！

問い合わせ先：教育課 社会教育係 ☎85-2020

保健科学分野の研修

北大大学院とメルボルン大学

視力、聴力、理学療法などに関する北海道大学大学院とメルボルン大学（オーストラリア）の合同グローバル研修プログラムが7月14日～18日、町内で行われ、18日に白老町コミュニティセンターで報告会が行われました。

研修では、北大大学院保健科学研究院リハビリテーション科学分野の寒川美奈教授やメルボルン大学の学生ら27人が来町、高齢者大学や緑丘保育園などで健康測定や交流が行われました。

報告会では、測定結果や町民インタビューなどから考察した白老の現状や健康づくりに向けた提案がありました。視力では、62～91歳の男女34人に実施した検査について「67%の人に眼科の受診を勧めます」として、55%に近視や白内障などの目の問題があると指摘しました。

研修は令和5年度から北大大学院保健科学研究院との連携で進めている「元気まちしらおい 100年健康プロジェクト」の縁で実施されました。



コミセンで行われた報告会