

働き盛り世代の
生活習慣病予防！
日常に運動を！

燕市内企業歩数対抗戦 「燕JOYウォーキンGOO！」参加企業・事業所を募集

職場の仲間とエントリーし、スマートフォンを持って歩くだけ！参加者の平均歩数でランキングされます。ウォーキングで社員の「こころとからだ」元気にGOO！

■実施期間 11月7日(月)～20日(日)

☑ 市内の企業・事業所など

■参加方法

- ①職場で参加者を募り、5人以上で申込み
- ②新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」をインストール
- ③アプリ内の「企業対抗歩数ランキング」に参加



■参加特典

- ◎ランキング上位の企業、事業所、チームを表彰
- ◎「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」アプリポイント100ポイントを贈呈
- ◎社員のチームワークがさらにアップ



「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」のページ▶



☎ 保健センター ☎ 0256・93・5461

☎ 10月26日(水)までに申込フォームから▶

キャリアアテン介護職員等表彰式 & 介護・福祉学びの収穫祭

【キャリアアテン介護職員等表彰式】

燕市・弥彦村圏域の介護施設などに10年以上勤務している介護職員等に、日ごろの感謝を込め、表彰式を行います。

☎ 11月10日(木)・11日(金) いずれも午後2時～3時 ☎ 市役所1階 つばめホール

【介護・福祉学びの収穫祭】

各介護施設などのPRポスターや、市民の皆さんから寄せられた施設職員などへの感謝メッセージの展示、イベントを行います。

☎ 11月7日(月)～25日(金) ☎ 市役所1階 エントランスホール、つばめホール

☎ イベント前日までに電話にて、定員25人

とき	内容
11月7日(月)～25日(金) 午前9時～午後5時 (最終日は午後4時まで)	●介護施設のポスター、感謝のメッセージ展示 ※予約不要、自由観覧
11月7日(月) 午後1時30分～3時	●相続とエンディングノート(絆ノート)の書き方講座 相続の困りごとやエンディングノートの書き方についての説明、エンディングノートの配布
11月8日(火) 午後1時30分～3時	●認知症サポーター養成講座 「認知症ってどんな病気？認知症の人にどう接すればよいの？」といったことを学びます。
11月9日(水) 午後1時30分～3時30分	●オレンジリングカフェ えんたけなわさん(元浅草芸人・現行政書士)によるミニセミナー

☎ 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎ 0256・77・8157

「レインボー健康体操」体験会

☎ 10月28日(金) 午前10時～11時30分 ☎ 所 吉田北体育文化センター 対 体操に興味のある燕市民 定 20人程度 (要申込) 持 タオル、飲み物、室内用運動靴 他 講 師・小黒由記江さん(レインボー健康体操インストラクター)ノ◎動きやすい服装でお越しください。ノ 申し込みをした人には後日、健康チェック表をお送りします。記入のうえ当日お持ちください。ノ 送迎(無料)を希望する人は、10月24日(月)までに申し込みください。☎ 燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 0256・78・7866

「元氣ほっとほっと講座」

自分の普段の生活を振り返ることで、あなたらしい「元氣」の秘訣をつかみ、充実した日々を過ごしてみませんか。☎ 10月31日(月) 午後1時30分～3時15分 ☎ 所 燕庁舎(白山町二丁目) 定 20人(要申込) ☎ 保健センター ☎ 0256・93・5461

スポーツ

体育施設スポーツ祭 ～体育施設を無料開放～

【燕市体育センター】
ハロウィンスポーツ祭

☎ 10月30日(日) 午後1時～4時30分 ☎ 所 アリーナ・中アリーナ 因 体力測定、仮装コンテスト、スイーツ販売など ※ランニングトラック、トレーニングルームは終日開放 ☎ 燕市体育センター ☎ 0256・64・3091

【吉田総合体育館】

☎ 10月15日(土) 午後0時30分～4時30分 ☎ 所 アリーナ(午後0時30分～2時30分)スボレック、午後2時30分～4時30分バドミントン) ☎ 吉田総合体育館 ☎ 0256・92・5100

【分水総合体育館】

☎ 10月8日(日) 午後1時～4時30分 ☎ 所 四箇村ふれあい館 因 アリーナと研修室の開放 ☎ 11月3日(祝) 午前10時～午後3時 ☎ 所 分水総合体育館アリーナ・武道館・卓球場 因 分水軽トラ市とコラボ！おいしいもの

秋祭だよ！体育館に 寄ってらっしゃい

☎ 10月16日(日) 午前9時～午後4時 ☎ 所 吉田総合体育館、吉田テニスコート 持 屋内利用は内履き 因 ①テニスコート一般無料開放(1～5面/午前10時～午後4時/当日受付) ※1面1時間制、テニス用具・シューズの貸出無し ②屋内アリーナあそびの広場(午後0時30分～4時)…もぐらたたき、ワニパニック、ガチャであそぼう、ミニトランポリンなど ③協賛店おいしいもの販売(午前11時～無くなり次第終了)、「吉田商工会女性部」によるチャリティーバザー、「まち協みなでヨッショイ」フリーマーケット開催(午前10時～午後3時) ④キッチンカー参上！(午前10時～午後3時、体育館前駐車場) ☎

高齢者健康づくりの集い 参加者募集

☎ 10月24日(月) 午前9時30分開会 ☎ 所 燕市体育センター 対 市内在住の50歳以上の人 因 頭と身体の若返り体操(膝や腰に不安のある人でも気軽に参加できます) 持 運動靴、タオル、飲み物、運動のできる服装でお越しください。☎ 10月17日(月)までに次の施設の窓口か電話にて ☎ 燕市体育センター ☎ 0256・64・3091 ② 吉田総合体育館 ☎ 0256・92・5100 ③ 分水総合体育館 ☎ 0256・97・1411 ④ 社会教育課 スポーツ推進室(市役所3階14番窓口) ☎ 0256・77・8368 ☎ 社会教育課 スポーツ推進室 ☎ 0256・77・8368



親子ふれあい体操教室 無料体験会

簡単な動きですので、おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です。☎ 10月29日(土) 午前9時30分～10時30分 ☎ 所 分水武道館 対 3歳～年長までの子どもとその家族 定 20組程度 (要申込) 持 飲み物、汗ふきタオル、運動のできる服装でお越しください。☎ クラブスポーツバイキングぶんすい(分水総合体育館内) ☎ 0256・97・3188

B&G海洋センター プール無料開放

☎ 10月30日(日) 午前9時～正午、午後1時～5時(正午～午後1時は閉館) 対 一般市民 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオルなど 他 感染症対策のため入場制限あり(プール場内に45人以下、利用時間1時間30分程度) ☎ B&G海洋センタープール ☎ 0256・64・5207



燕市国民健康保険 人間ドックについて

今年度の「燕市国民健康保険人間ドック」を申し込みした人で、まだ検診機関に日時の予約をしていない人は、ご自分で早めに予約をしてください。市から受診票が届く前でも予約ができます。また、申し込みをしていない人も、健康の保持増進のため、ぜひ人間ドックの受診をご検討ください。問合せ先で受け付けをしています。対象者などの詳細はお問い合わせください。※国民健康保険の資格を喪失した人や今年度に市が実施の健康診査を受診した人は、人間ドックの助成対象外となります。☎ 国民健康保険課 国保係(市役所1階9番～11番窓口) ☎ 0256・77・8132

