



ライフスタイルに合わせて無理なく、楽しく、続く運動を

【問い合わせ】
健康づくり課(☎41-3613)

年齢を重ねると、多くの方が体力の低下や体重の増加に悩まされます。日頃の運動不足をなんとかしたくても「時間がない、おっくう、がんばっているのを見られたくない」などの理由でなかなか腰が上がらないもの。

そんなあなたに朗報です。市では“いつで

もどこでも好きな時に”運動できるアプリや動画をご用意しています。

9月は、健康増進普及月間。市の運動メニューをきっかけに、楽しく運動を始めませんか。

アウトドア派におすすめ！ アプリを使ってウォーキング

市では、「はなまき健康ポイント事業」を実施しており、専用アプリ「健康マイレージ」を利用し、歩数によって獲得できるポイントを貯めた人に、抽選で電子マネーギフトを差し上げています。現在、1,678人がアプリに参加中。アプリ内のランキングでライバルを見つけて競うもよし、自分のペースで目標を設定して挑戦するもよし。何かきっかけが欲しい人や運動を続けるための後押しが欲しい人にお勧めです。

詳しくは、広報はなまき5月1日号、または市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

健康マイレージに新機能を追加しました

9月1日から、アプリ内で下記のウォーキングコースを開設しました。コース内のチェックポイントを巡ると“ボーナスポイント”がもらえます。ウォーキングルートに悩んでいる人や、いつものルートは飽きたという人はぜひ挑戦してみてください。
▶太田コース▶湯口コース▶湯本コース▶宮野目コース▶大迫コース

自分のランキングがわかると励みになります！

アプリ参加者の声



アイコンの説明: お知らせ、学び、催し、保健、募集



～スマホ初心者の方が対象～ スマホ教室を開催します



【問い合わせ】
本館広報情報課(☎41-3504)

スマートフォンの基本操作などが学べる、初心者向けのスマホ教室を開催します。

参加費無料でどなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

- 対象 市内在住または在勤の人
 - 定員 各教室8人(先着順)
 - 持ち物 スマートフォン、筆記用具
- ※スマートフォンを持っていない人には当日、会場で貸し出します

■申し込み方法 電話予約受付センター[(☎050-1807-8591)月～金曜日、午前10時～午後5時]または予約専用ウェブサイトから申し込み



市内携帯電話ショップでも同様のスマホ教室を開催しています。日程、申し込み方法など詳しくは、デジタル活用支援ポータルサイトをご覧ください。



■日時、会場、内容など

教室名	期日(2日間)	会場	時間	内容
A	10月16日(月)・23日(月)	大迫交流活性化センター	午前9時 ～午後0時20分	【1日目】 ▶電源の入れ方▶電話のかけ方▶カメラの使い方▶インターネットの使い方など 【2日目】 ▶地図アプリの使い方▶SNSの使い方▶マイナンバーカードを活用した各種手続き方法(*)ーなど *会場によって内容が若干異なります。詳しくは、上記予約受付センターにお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください
B	10月18日(水)・25日(水)	東和コミュニティセンター		
C	10月19日(木)・26日(木)	まなび学園		
D	10月20日(金)・27日(金)	石鳥谷生涯学習会館		
E	11月10日(金)・17日(金)	石鳥谷生涯学習会館		
F	11月14日(火)・21日(火)	大迫交流活性化センター		
G	11月15日(水)・22日(水)	東和コミュニティセンター		
H	11月20日(月)・27日(月)	まなび学園		

※1人につき、A～Hいずれか一つの教室(2日間)を受講いただけます



令和5年住宅・土地統計調査を行います

【問い合わせ】
本館総務課(☎41-3507)

住宅・土地統計調査は、5年ごとに行われる住生活に関する国の重要な調査です。調査内容は統計法に基づき秘密が厳守されますので、ご理解とご協力をお願いします。

- 対象 無作為に選ばれた市内の約2,800世帯(全国約340万世帯)
- 調査内容 10月1日現在の現住居や世帯に関する事項、所有する住宅・土地に関する事項など
- 調査方法 9月上旬から、調査員証を携行した統計調査員が対象世帯に伺い、調査書

類を配布するほか、建物の外観の確認や世帯の人などへの聞き取りにより調査します

- 回答方法 次のいずれかにより回答
 - ①インターネットによる回答…調査員が配布する調査書類に記載の方法で回答してください(24時間回答可能で便利です)
 - ②書類提出による回答…調査員が配布する調査書類に必要事項を記入の上、郵送または調査員へ提出してください
 - 回答期限 10月9日(月・祝)
- ※期限内に回答がなかった場合、後日、調査員が調査書類の回収に伺います

インドア派におすすめ！ 動画を見ながら自宅トレーニング

JOYFIT24LITE花巻のスタッフによる運動動画「おうちで燃やそう体脂肪！」を、花巻市公式YouTubeチャンネルで公開しています。アップテンポでエアロビクスの動きを取り入れた約11分の動画になっており、隙間時間を使って運動するのにぴったりです。

ほかにも、花巻市公式YouTubeチャンネルではたくさんの運動動画を公開しています。ぜひチャンネル登録して、いろんな運動動画にチャレンジしてみてください。



▲YouTube

自宅トレーニングのメリット

- 人に見られずに運動ができる
- 思い立ったときに気軽にできる
- ジムの使用料などのお金がかからない
- 外出のための準備がいらぬ



運動の初めは、休みながらも構いません。動きに慣れてきたら、少しずつ動く時間を増やしてみてください！

JOYFIT24LITE花巻スタッフ