

ご自身の健康が後回しになりがちな 子育て世代の方へ！！

はんだ健康
マイレージ

アクトススポーツクラブ講師によるリフレッシュボディケアや
体幹トレーニング等の体験を通して、健康づくりを始めてみませんか？

- 対象** 子育て世代の半田市民
(男女は問いません。)
- 講師** アクトススポーツクラブ
- 参加費** 無料
- 内容** リフレッシュボディケアや瞑想ヨガなどの体験を通して、
運動習慣のきっかけづくりを行います。(60分程度)
はんだ健康マイレージ対象事業です。(詳細は裏面へ)
- 持ち物** 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル)
- 申込方法** 各施設にお申込みください

特に！！
小・中・高のお子さん
のいる子育て世代
の方大歓迎



↑健康課 HP

こどもを連れて、
ジムに行けないので、
気軽に参加できて良かったです！



久しぶりに運動して、
スッキリしました♪

令和5年度
子育て世代のエクササイズ
体験日程

日程	施設名	時間	メニュー	子ども 同伴※	申込
9月4日(月)	半田児童センター	10時30分～	体幹トレーニング	可	8月1日(火)～来館と電話 電話(0569)22-8411
9月11日(月)	成岩児童センター	10時30分～	リフレッシュボディケア	可	8月28日(月)～来館と電話 電話(0569)22-9060
10月2日(月)	青山児童センター	10時30分～	すっきりエクササイズ	可	9月1日(金)～来館のみ 電話(0569)24-8766
10月23日(月)	KORO * KORO * はうす	10時30分～	すっきりエクササイズ	可	9月1日(金)～来館と電話 電話(0569)59-5656
10月26日(木)	板山ふれあいセンター	10時30分～	体幹トレーニング	可	9月20日(水)～来館と電話 電話(0569)27-7655
11月1日(水)	半田児童センター	10時30分～	すっきりエクササイズ	可	10月2日(月)～来館と電話
12月8日(金)	はんだっこ	10時～	すっきりエクササイズ	可	11月13日(月)～窓口、 電話、はんだっこネット 電話(0569)22-4188
2月5日(月)	青山児童センター	10時30分～	リフレッシュボディケア	可	1月9日(火)～来館のみ
2月27日(火)	板山ふれあいセンター	10時30分～	リフレッシュボディケア	可	1月20日(土)～来館と電話

※子ども同伴可とは、お子さん連れ OK ですが、見守りは各自でお願いいたします。おもちゃの用意はあります

※台風や雪などの気象状況等によっては、中止や延期の場合があります。詳細は半田市 HP よりご確認ください

はんだ健康マイレージ 2023

2023年度内の、

A 健診ポイント(30P 以上必須)

B 実践ポイント(30P 以上必須)

C 参加ポイント

詳しくは
こちら→



計 100P で、素敵な特典と交換！

ポイントを集め、特典交換期間内にチャレンジシートを半田市役所健康課へご提出ください。

* プレゼントは、数に限りがあります。

【特典交換期間】

第1交換期間は、令和5年6月1日（木）～令和5年10月31日（火）まで



食事と健康

食べていますか？朝ごはん

朝食は一日のはじまりの大事なスイッチです！人間の体は寝ている間もエネルギーが使われていて、**朝はエネルギー不足**の状態です。朝食を食べると、午前中に活動するためのエネルギーが補給され、体と脳が目覚めて活発に働き出します。



【朝食欠食のデメリット】



基礎代謝が下がり、太りやすい体に。

集中力低下、記憶力低下。

生活習慣病の罹患リスクに。

イライラしやすくなる。

疲れやすくなる。

便秘になりやすい。

☆ 親の欠食が子どもの欠食の原因になることも・・・



【できることから始めましょう！！】

✚ まず初めに …… 食べる習慣を身につけましょう！

✚ 次に …… 主食を食べましょう！

✚ 慣れてきたら …… 品数を増やしてみましょう！

✚ すでに朝食を食べる習慣がある方は …… 3色揃えてみましょう！

黄：主食（炭水化物・糖質）→脳の目覚まし

赤：主菜（たんぱく質）→体の目覚まし

緑：副菜（ビタミン・ミネラル）→お腹の目覚まし

