



みんなで元気になろう！

# 「スマイルなんぶクラブ」クラブ員募集

## みんなで楽しく実行 してみませんか？

「健康づくりは、楽しくて仲間がいると続けられる」こんな意見がありました。「スマイルなんぶクラブ」は、健康づくりに関して自分たちが興味あること、やりたいことをみんなで企画して実行するという会です。

そして周囲の人にも元気のおすそ分けをし、元気の南部町民を増やしていくことを目的としています。活動は、2ヶ月に1回程度、期間は1年です。今回、第4期のクラブ員を募集しますので、興味のある方は是非ご参加ください。

- ★クラブ員の要件：健康づくりに関して、熱意と学習意欲のある方
- ★参加費：無料
- ★期 間：平成30年7月～平成31年5月頃まで
- ★申込方法：6月30日までに、電話にてお申し込みください
- ★問合せ・申込先：役場福祉保健課 **64-4836**

**私達が第3期スマイルなんぶクラブ員です！  
第3期は、21名で活動しました。**

### ★活動内容の一例

昨年は、こんな活動を中心に実施しました。

- (1) 自分の体を知る（体組成計測や血糖値など）
- (2) 運動と栄養の体験
- (3) 健康に関する学習
- (4) 自分たちのやりたいことを企画して実践

### 第3期クラブ員の主な企画イベント

- 平成29年11月24日  
「季節の野菜をつかった料理教室」
- 平成30年2月25日  
「早春ウォークinみのぶ」
- 平成30年3月24日  
「めざせ！恋人の聖地白鳥山ウォーキング」



次のイベントを考えます



白鳥山ウォーキング  
ミツマタの花がきれいでした♪

季節の野菜を持ち寄り調理実習



早春ウォーク in みのぶ  
下山宿とクラフトパーク内を歩きました



役場庁舎内ウォークラリー