

# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.46

## ウォーキングの すすめ

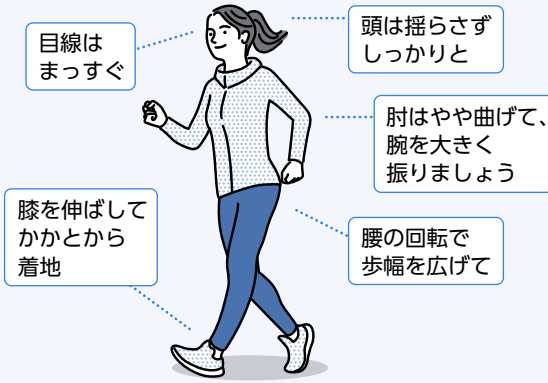
誰でも、どこでも、マイペースにできる運動が、ウォーキングです。

ウォーキングをすることで、体を支える筋肉が鍛えられます。また全身の血流が増加し老廃物が排出されるとともに脳の血流も増え、脳が活性化する効果もあります。

普段の歩行にウォーキングのポイントを意識することで、歩幅が広がり、効果的な運動になります。

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 ☎5744-1523

### ウォーキングフォームのポイント



### 一番難しい、継続・習慣化

続けようと思って取り組んでも、継続・習慣化が難しいのは、決して意志が弱いのではなく、それだけ習慣を定着させるのが難しいのです。毎日必ず行うことをスイッチにして、セットで行うことが有効です。例えば、通勤や買い物など、日常とセットで行い、自然に体が動く、しないと気持ちが悪く感じるまで続けてみましょう。実行しやすい行動と結び付けることで、習慣化しやすくなります。

はねびん健康ポイントに登録すると、毎日のウォーキングでポイントが加算され、抽選で健康グッズや家電が当たります！おすすめのウォーキングコースは、はねびん健康ポイントアプリや健康ウォーキングマップ総集編(問合先・地域健康課・スポーツ推進課で配布)で紹介しています。

9月は健康増進普及月間です。これを機にウォーキングを始めてみませんか。また、健康情報を区HPや大田区公式Twitterで配信していますので、ぜひご確認ください。



はねびん健康ポイントはコチラ

# みる・きく・まなぶ 区民のひろば

- ◆仲間になろう！大正琴研究会の体験会！  
9月10・17日、①午前11時～正午②午後2時～3時、北蒲広場で。電話で ☎ ☎090-3402-2166
- ◆輪の會  
長唄、清元、琵琶、箏曲、囃子の演奏、日本舞踊。9月11日(日)午後2時～4時、大田区民プラザで。電話で ☎2,000円 ☎ ☎070-5587-9348
- ◆【全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合】無料見学会  
9月11・18・25日、午後7時15分～9時、大森第四中学校で。当日会場へ ☎3754-8977原
- ◆太極拳無料体験会  
9月12・26日、午後6時45分～8時45分、徳持小学校で。電話で ☎ ☎090-4054-6511
- ◆童謡・唱歌・抒情歌を歌う  
9月13・27日、午前10時～正午、嶺町文化センターで。当日会場へ ☎080-1095-3030渡部
- ◆生き生き会(呼吸法)無料体験  
丹丹呼吸で免疫効果を高め、健康増進を目指す。9月13・27日、10月4日、午前9時45分～正午、蒲田図書館で。電話で ☎ ☎090-4014-4690
- ◆終活のはじめかた  
9月13日(日)午前10時～11時、消費者

- 生活センターで。先着15名。電話か当日会場へ ☎ ☎遠藤 ☎6715-7988
- ◆はじめてのフラダンス 無料体験会  
9月14・21・28日、午前11時30分～午後0時30分、雑色駅近くの会場で。先着各10名。電話で ☎ ☎橋本 ☎090-2422-0996
- ◆楽しく、やさしく、社交ダンス踊ろう  
初級～中級。9月15・22・29日、10月6日、午前10時～11時、池上文化センターで。電話で ☎1,000円 ☎ ☎村上 ☎090-2652-3365
- ◆初心者のためのパソコン講習(8日制)  
パソコンの基礎、インターネット、令和5年度カレンダー、年賀状。9月16日から全8回、午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。電話で ☎9,600円(8回分) ☎ ☎福田 ☎3722-6780
- ◆相続・遺言書専門家・行政書士・司法書士・弁護士・社労士合同無料相談会  
9月17・25日、午前10時～午後4時、六郷集会所で。電話で ☎ ☎野武 ☎090-4521-9336
- ◆エンジョイ・パッチワーク クリスマスのタペストリー  
9月20・23・26日、午前10時から、大森西区民センターほかで。電話で ☎2,600円 ☎ ☎加賀 ☎090-6045-1475

- ◆ゆっくり学ぼう ミドルシニアの英会話  
9月21日(日)午前10時～11時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で ☎1,000円 ☎ ☎鈴木 ☎090-8774-0264
- ◆今昔物語集  
9月22日(日)午後1時30分～3時30分、消費者生活センターで。先着15名。9月21日までに電話で ☎100円 ☎ ☎尾花 ☎090-4922-6775
- ◆トルコ手芸 イーネオヤ体験  
9月22・24日、午後1時30分～3時、エセナおおたで。9月4日から電話で ☎1,500円 ☎ ☎所 ☎090-3312-2947
- ◆彩美会水彩画展  
9月23～25日、午前10時～午後4時(23日は正午から、25日は午後3時30分まで)、大田区民プラザで。当日会場へ ☎3766-4766坂本
- ◆行政書士による無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～  
遺言書・相続・成年後見・離婚・会社設立など。9月24日(日)午前9時30分～午後3時30分、入新井集会所で。電話で ☎ ☎後藤 ☎090-8888-6777
- ◆花柳楽汐と清香会 舞踊のつどい  
9月24日(日)午前11時～午後4時、大田文化の森で。当日会場へ ☎3764-

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

- ☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料
- 掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報9月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切=掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。
- 掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和4年11月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年5月1日号です
- 紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

- 8655阿部
- ◆シニアハイキング  
60歳以上の男性。昼食持参。9月24日、10月8日、午前9時20分から蒲田駅(集合)で。電話で ☎400円 ☎ ☎山口 ☎3743-3850
- ◆篠笛演奏会rera(レラ)  
9月25日(日)午後2時から、田園調布せせらぎ館で。先着30名。電話で ☎ ☎重松 ☎070-6426-0428
- ◆水彩富士見展  
10月1～3日、午前10時～午後5時(1日は午後1時から、3日は午後4時まで)、大田区民プラザで。当日会場へ ☎080-5462-2953田中

## インフォメーション

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ



- 相談窓口 詳細はコチラ▶
- 症状がある・感染が疑われる方  
東京都発熱相談センター  
☎5320-4592(※1・2) ☎6258-5780(※1・2)  
(医療機関紹介専用(※2))  
☎6732-8864 ☎6630-3710 ☎6636-8900  
大田区相談センター(月～金曜、午前9時～午後5時 ※休日を除く)  
☎5744-1360 ☎5744-1524
  - 自宅療養中で体調に不安がある・一般相談をしたい方  
自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)(※1・2)  
☎0120-670-440  
(※1)多言語(英・中・ハングルなど)による相談も可  
(※2)24時間対応

### 区の世帯と人口

令和4年8月1日現在

- 世帯数…401,706世帯
- 総人口…729,558人  
日本人人口…705,394人(男…350,752人 女…354,642人)  
外国人人口…24,164人(男…11,585人 女…12,579人)
- 面積…61.86km<sup>2</sup>

### 11ch 大田区広報番組 9月

- シティーニュースおおた 大田区職員を騙った還付金詐欺にご注意ください!
- ユニークおおた ●郷土博物館 特別展「大勾玉展」 ●銭湯特集 重の湯
- 放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とiTSCOMで毎日放送! YouTubeでも発信しています。 ▲YouTube

### 今月の区報は

- 9月11日号 特集 おおたの公園をリニューアル
  - 9月21日号 特集 新たなビジネスへの挑戦を応援します
- 11日号・21日号は新聞折込か駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っています。

### 大田区学クイズに挑戦!

## 大田区学

### 3面の答え「モヤイ像」



友好の絆を記念し、新島村から商店街(蒲田駅東口商店街商業協同組合)へ2体寄贈されました。現在、そのうちの1体は青森県深浦町にあります。古くから新島では「共同して仕事に当たる」ことを「モヤイ」と呼んでいます。 詳細はコチラ

