

第20回

健康づくりのつどい

テーマ みんなできず(づ)こう健康みよた



期日 11月28日(土) 午前9時30分～ 場所 エコールみよた

9:30～11:00 ● 健康ウォーキング大会 ～秋の御代田を歩こう～

健康ウォーキングプログラム ～大会後お楽しみ抽選会があります～

- ①事前指導(血圧測定・問診など。保健師があなたの体調をチェックします。)
- ②エクササイズ(空気のおいしい快適なコースを闊歩します。)

参加費：無料 申し込み：当日現地にて(雨天決行) ウォーキングポール：貸し出しあり

持ち物：水筒・ペットボトルなど飲み物、帽子・タオル

トレーニングウェア・スニーカーなど動きやすい仕度でお越しください。



11:00～13:00 ● 健康ストリートをめぐる

保健師の
健康相談

健康豆腐試食
お肌をきれいに

家族会バザー
掘り出し物満載

作業所販売
手づくり商品をあなたに

ウォーキング
ポール展示
(ナカセスポーツ)

日穀製粉の
健康食品紹介
ヘルシーな食品をあなたに

国民健康保険の解説
町の健康政策は
こうなっている

骨健診
あなたの骨は大丈夫？

介護保険の解説
老後の不安はありますか？

虫歯になりや
すいかテスト

アルコールの
強さをテスト

ヘルスメイトの
健康食を味わう

13:30～15:00 ● 活動発表

- ・つばさ ～少年少女の透き通った歌声
- ・スマイルクラブの健康体操
- ・はつらつサポーターの太極拳
- ・保健補導員の爆笑劇



15:00～16:30 ● 講演会

講師 稲治 大介氏 NPO法人ネージュ チーフディレクター

演題 「ノルディックウォークで健康に」(仮称)

※プログラム内容を変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

コンサートのお知らせ

御代田を選び取って県外から移住した青年による……

シュン
俊
チー
智

ピアノ弾語り初ソロ・コンサート

日 時：11月20日(金)午後7時開演
会 場：エコールみよた あつもりホール
入場料：前売券1,000円 当日券1,200円 65歳以上無料
主 催：俊智コンサート実行委員会
後 援：御代田町教育委員会、FMさくだいら
協 力：音夢、コズミックフレンズ
チケット取り扱い先：プレイガイドFMさくだいら・エコールみよた
問い合わせ先：プレイガイドFMさくだいら 0267-65-8888



“みよた発”
音楽便り第7便へのお誘い

「あつもりミュージックメイツ」 コンサート

音響反射板(演奏の響きを良くする)の効果を楽しみましょう。

日 時：11月29日(日) 午後2時開演
会 場：エコールみよた あつもりホール
内 容：声楽、トランペットソロ、弦楽アンサンブル、マ
リンバとピアノ、尺八ほか
入場料：無 料
※入場券が必要です。入場券は11月3日(火)か
らエコールみよた窓口で配布します。

主 催 あつもりミュージックメイツ
共 催 御代田町教育委員会、まちづくり協議会みよた
※当日カンパをお願いします。一部を町社会福祉施設に寄
付させていただきますので、ご協力をお願いします。
問い合わせ先 実行委員長 柳澤久子 (32) 2654
エコールみよた生涯学習係 (32) 2770

小さな子どもたちに、グリーグ作曲『ペールギュント組曲』
の『朝』を聴いていただきたく思います。

御代田クラシックコンサート開催

♪♪♪ヴァイオリン、クラリネット、ファゴット、
ホルンによる生演奏……一部ダンスをまじえて♪♪♪

日 時：12月6日(日)
午後2時30分開場/午後3時00分開演
会 場：エコールみよた あつもりホール
出演者：田代美恵子(ヴァイオリン)
シュテパン・コウトニク(クラリネット)ほか
演 目：グリーグ作曲『ペールギュント組曲』より ほか
入場料：一般4,000円 中学生まで・65歳以上2,000円
(エコールみよたで購入した場合御代田町在住、御代田
町企業在勤者割引あり)

共 催：御代田町教育委員会
後 援：御代田町/あつもりミュージックメイツ/追分寿美屋
協 力：タンネ アンディムジク音楽事務所
チケット取り扱い先
エコールみよた/平安堂軽井沢店/ヒオキ楽器佐久平店
(岩村田)/琴光堂楽器店本店(上田海野町)/木亭(臼田)
主催・問い合わせ先
松倉企画(御代田町大字御代田4106)
(32) 6116 または 03-3388-1373

