

おすすめスポット付 ウォーキングマップ完成!

梅・美木多編

推進委員のみなさんでおすすめスポットの情報や
写真を集めて、保健センター職員と協同で作製した
おすすめスポット付のマップ 第2弾～梅・美木多編～
が完成しました!



令和六年度
南区健康づくり推進委員会



おすすめスポットは堺市ホームページで公開中。
推進委員のみなさんのコメントも必見!
アクセスは左の二次元コードから

保健センター廊下
「自主グループ活動紹介コーナー」にて



活動写真や風景写真、
周年記念の号外などを
展示中。
各グループの写真が
ありましたら保健センター
へ提供ください。



ウォーキングマップや
自主活動グループの
動画を流しています!

リレー講座 其の七～其の九

公園太極拳ネットワークin泉北

～だれでもいつでもどこでも1人でも
できる健康法 それが太極拳です～

公園太極拳ネットワークin泉北の始まりは
2004年!最初は5～6名で始まり、現在の会員
は200～250名。太極拳は中国発祥の武術で、
姿の見えない相手と戦う。
発表会や検定などを目標に
頑張っておられ、運動不足
の解消と仲間づくりが
できることが魅力と話して
くださいました。場所・時間を問わずに
できるのがおすすめ
ポイントです。



なんぼ会

～私の自主活動(なんぼ会)と
健康づくりと健康管理について～

2007年になんぼ会を結成!5名から始まり、
50名を超える時期もあったそうです。
現在は、15名程度で「健康を維持する」を
目標に活動されておられます。
健康管理については、継続する
ことが大切と、健康について
2009年から毎日ノートに記録と
日記をつけておられるとのこと
でした。



チューブ体操 まきの実

～チューブ体操をして健康寿命をのばそう～

30年近くの歴史があるチューブ体操 まきの実!会員は32名程。歩いて
来れる、自由な参加、気軽に参加できて、すっごく楽しいのがよいところと
話してくださいました。「健康寿命を延ばそう」のスローガンをもとに活動
されているそうです。チューブをお借りし、みんなでチューブ体操を体験し
ました。翌日は筋肉痛になるかも!?楽しかったです。



南区健康づくりスローガン

検(健)診と減塩は
健康寿命の秘訣なり

南区健康づくり推進委員会・南保健センター

問合せ:堺市南保健センター

電話:072-293-1222

FAX:072-296-2822

