

わたしたちが実行するまち

わたしたちが考え



ごみ減量大作戦

総社みんなの約束

2

ごみは増やさないぞ！ 減らすぞ！



参加者募集

2011

そらじや 吉備路マラソン

6

広報そらじや

2010

11

No.68

平成22年11月1日発行
(毎月1回1日発行)

発行/総社市役所 編集/企画課広報広聴係
〒719-1192 岡山県総社市中央一丁目1番号

広報紙の配布▼電話0866(8)8218(総務課) FAX0866(8)9479
広報紙の編集▼電話0866(8)8014 Eメール kkraku@city.soja.okayama.jp

〒719-1197 岡山県総社市窪木 111 TEL : 0866-94-2111
E-mail : kendai@ad.oka-pu.ac.jp http://www.oka-pu.ac.jp

今月の講師

大学院情報系工学研究科 博士前期課程
人間情報システム工学専攻 (1年) 村上 竜政
羽瀨 正樹

学生講座

歩行運動で健康と体力の向上を

歩行運動で健康増進と若々しい体づくりをしよう

加齢にともなって、だれでも運動機能や動作の衰えがみられます。



このように姿勢変化や運動機能の低下が生じると、歩行時に転倒によるケガが起こりやすくなります。

正しい歩行運動の実践で、健康と体力の向上を目指しましょう。

歩行運動の目安

- 最初は1日に10分程度から始めて、慣れれば40分間を目指して！
- 歩行速度は普通の速さから、やや早い速さの範囲で！



岡山県立大学では11月13日(土)・14日(日)の2日間、県大祭を行います。

あわせて行われる13日(土)の学内開放では、地域のみなさんの健康づくりに貢献するため、健康・福祉に関するイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。詳しくは事務局(☎94-2111)までお問い合わせください。

このページの記事・写真・レイアウトは、岡山県立大学デザイン学部が行っています。

地域・文化・自然が支える心豊かな生活交流都市
総社市役所のホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/>

みんなの未来を応援
VEGETABLE OIL INK 再生紙を使用しています。

今月の主な内容

| | | | |
|---------------|----|---------|----|
| 国民文化祭 | 8 | お知らせ | 18 |
| 市民憲章推進運動の全国大会 | 10 | 輝いている人 | 33 |
| 平成21年度決算 | 12 | フォトニュース | 34 |