



さあ、 からだを動かそう

「第3次四日市市保健医療推進プラン（2023年度～2027年度）」において、「生涯にわたり健康で、暮らしの中で楽しみと幸せを実感できるまち」の実現を目指し、あらゆる世代が元気に暮らせる健康づくりを推進するため、本市ではさまざまな健康づくり事業を行っています。

今のあなたの生活習慣が、将来のあなたをつくります

自分の体力や健康状態にあわせて、無理なく楽しみながら運動しませんか。「からだを動かしてみよう」と思った時に利用できる、健康づくり事業をご紹介します。



楽しく運動できる 路面標示

令和6年3月、楠中央緑地に新たに路面標示ができました。中央緑地や、南部丘陵公園などにも、自然にからだを動かしてみたいくなる路面標示はあります。



チェックパターンを利用して、さまざまなステップ運動にトライ！



公園ステキの会

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングなどを市内15カ所の公園（鶉の森公園、水と緑のせせらぎ広場など）で実施しています。

詳しくは、市ホームページへ



健康づくり教室

三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）の運動施設を活用して、認知症予防や介護予防の運動教室、関節への負担が少ない運動教室を開催しています。

所 ヘルスプラザ

他 詳しくは、ヘルスプラザ（☎349-3311）へ

