



北部 ひとまもり・まちまもり協議会



**一緒にホテルを守り
増やしませんか？**

【活動内容】ホテル観賞に向けて冷川の整備(草刈り・枯草刈り)
【日時】2/10(土) 3/17(日) 4/14(日) 5/12(日)
9時～11時頃まで 毎週第1次週日曜日(延期)
【持ち物】汚れていい服・帽子・飲み物・動きやすい靴
【集合場所】コロナコヤト亀川店、OGC駐車場
【参加申し込み・問い合わせ】会長・高橋 伸子 090-5742-7473
亀川の自然環境を守る会 共催:北部ひとまもり・まちまもり協議会



**北部ひとまもり・まちまもり協議会
健康ふくしだより**
第2号 令和5年10月発行

健康寿命を延ばそう！

暑さも落ちつき、外で過ごしやすい季節となりました。自身の健康のために運動を始めてみませんか？
ウォーキングは、いつでもどこでもできる手軽な有酸素性運動です。脂肪をエネルギーとして燃焼しやすいので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の脂質を改善し、血圧や血糖値の改善をもたらします。さらに継続することによりスタミナが付き、疲れにくい体質になります。短い時間からでも始めてみましょう！

1 亀川ウォークラリー 11月11日(土)午前
2 上人歩こう会 12月10日(日)午前

令和5年度

- ホテル観賞会・冷川清掃活動・カワニナ飼育
- ながら見守り活動標語募集・通学路路面標示
- スマホ教室 ■健康ふくしだより発行(年2回)
- 鬼の岩屋古墳研究発表会(上人小)
- 防災講演会 ■掲示板整備
- 事務所開設(別府競輪場内)・公式インスタグラム開設

