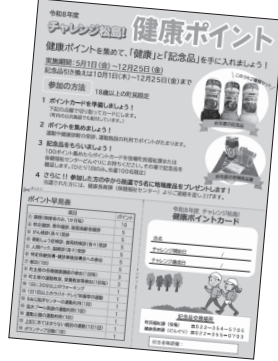


令和8年度 健康ポイント事業 実施中です！

みなさん健康づくりを楽しみながら続けてみませんか？
令和8年度も5月号広報と併せて健康ポイントカードを全世帯へ配布し、健康ポイント事業を実施しています。「運動を始めたい」「健康のために何か取り組みたい」という方は、この機会にぜひチャレンジしてみてください。ウォーキングや体操など、身近な健康づくりでもポイントを貯めることができます。

100ポイント貯めた方には記念品の贈呈（ひとり1回、先着100人）もありますので、ぜひご参加ください！

- ▶健康ポイント実施期間：令和8年12月25日（金）まで
- ▶健康ポイントカード設置場所：役場（町民福祉課）、保健福祉センターどんぐり、文化観光交流館、美遊、勤労青少年ホーム
- ▶記念品交換期間：令和8年10月1日（土）～12月25日（金）
- ▶問合先：健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり）まで ☎355-0703



シルバー人材センター植木剪定講習について

公益社団法人松島町シルバー人材センターでは、町内在住で60歳以上の方が、技能講習を通じて必要な知識・スキルを身に付け、シルバー人材センターに入会し活躍いただくことを目的とし、大郷町・利府町シルバー人材センター及び宮城県シルバー人材センター連合会と合同で「植木剪定講習」を開催します。

受講料は無料です。プロの庭木職人から剪定の基本とコツを学べる機会ですので、ご興味のある方は是非ご連絡ください。

- ▶開催日時：11月6日（金） 午前9時～午後4時
- ▶開催場所：利府町保健福祉センター
- ▶申込締切：10月23日（金）
- ▶問合先：松島町シルバー人材センター ☎353-4505



令和8年社会生活基本調査にご協力ください

この調査は、国が行う統計調査の一つで、5年ごとに生活時間の配分や自由時間における活動状況などを調査するものです。調査結果は、ワーク・ライフ・バランスの推進や男女共同参画社会の形成などの基礎資料として幅広く活用されます。

調査した内容は、統計以外の目的に使うことはありませんので、9月以降に調査員が伺いましたら、ご回答をお願いします（調査員は、知事が交付した「調査員証」を携帯しています）。

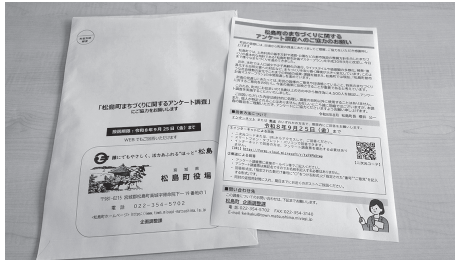


「松島町のまちづくり」に関するアンケートを行います

町では、都市計画マスタープランの見直しをするにあたり町民のみなさんの意向をお伺いするため、住民アンケート調査を行います。

アンケートは、町内にお住まいの18歳以上の方から無作為に抽出して実施いたします。9月上旬に調査票を発送いたしますので、ご協力をよろしくお願いします。

- ▶問合先：企画調整課 354-5702



「おいしく健康！松島の食まもり隊」募集のお知らせ

ご自身の健康や食生活について、ヘルスメイトと一緒に学んでみませんか？ さまざまなテーマで健康や食に関する講座を5回コースで行っています。お問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

No.	日 時	場 所	内 容	参 加 費
令和8年				
1	6月19日（金） 午前10時～正午	初回は終了いたしました。		無料
2	9月18日（金） 午前10時～午後1時	文化観光交流館	講話・調理実習 「旬の食材を使った料理講習会」	500円
3	11月27日（金） 午前10時～午後1時	保健福祉センター	講話・調理実習 「旬の魚を使った料理講習会」	500円
令和9年				
4	1月29日（金） 午前10時～午後1時	文化観光交流館	講話・調理実習 「食育カレンダーレシピ」	500円
5	2月26日（金） 午前10時～午後1時	文化観光交流館	講話・調理実習 「発酵食品を使った料理講習会」	500円

- ▶定 員：5名
- ▶持ち物：エプロン、バンダナ、ふきん、お米1/2合
- ▶問合先：健康長寿課健康づくり班（保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703
※内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。



▲申込フォーム

健康体操教室・健康水中運動教室 参加者募集中

- ▶対 象：介護サービスを利用していない75歳以上の町民の方
- ▶内 容：体調チェック、講話と実技指導
- ▶参加費：送迎なし：1回300円、送迎あり：1回400円 ※希望者は、自宅から会場まで送迎付き

健康体操教室 ～金曜コース～

- ▶実施日：6～2月の全22回（午前中）
※9月から2月まで残り14回
- ▶場 所：温水プール美遊（トレーニングルーム）
- ▶定 員：10名

一人一人のペースに合わせて健康機器も使用します。ストレッチ、筋トレ、バランス体操、脳体操など、楽しく体を動かします。

参加者の声 定期的に体を動かすと、調子が良いです。教室に行くと、皆さんとおしゃべりできるので、とても楽しいです。

健康水中運動教室（木曜）

- ▶実施日：6～12月の全20回（午前中）
※9月から12月まで残り13回
- ▶場 所：温水プール美遊（プール）
- ▶定 員：15名

関節の痛みを和らげ、体全体の動きをよくするための水中運動を行います。腰や膝に心配のある方におすすめです。

参加者の声 歩くと足が痛くなりますが、プールの中では痛みなく運動できます。送迎付きで400円なのでとても助かります。

一度、見学してみませんか？ 見学の希望やお申し込みは、下記までご連絡ください。

- ▶申込・問合先：保健福祉センターどんぐり（健康づくり班） ☎355-0703