

# ひこね元気クラブ21



## 活動内容

「彦根に住めば元気になれる」をスローガンに2つのグループに分かれ、活動しています。

- ・運動チーム
- ・食事チーム



## 活動場所

- ・市内各所でウォーキング
- ・スーパー・イベント会場など  
黄色いシャツとジャンパーが目印です！



## 活動内容

- ☆野菜は**1日350g**以上食べましょう！  
啓発活動としてベジチェックを実施しています。  
毎月最終火曜日 10:00~12:00 13:00~15:00  
場所:アルプラザ彦根4F みんなのひろば
- ☆年数回「ウォーキング歩こう会」で市内を歩きます。  
一緒に歩きましょう！
- ☆大学祭やイベント会場でのベジチェック、歩幅・握力測定を行い健康に対する意識の向上を呼び掛けるイベントに参加しています。

「住み慣れた地域でいつまでも、健やかに心豊かに暮らせるまち“ひこね”を目指して活動しています。」



<お問い合わせ先>  
ひこね元気クラブ21事務局  
TEL 0749-23-0417

代表者からひと言