



## 高齢者水中ウォーキング教室

### 今月の内容

第47回合歓の盆 秩父音頭まつり .....	P2
今年度も臨時福祉給付金を支給します .....	P3
現況届をお忘れなく .....	P4
おしえてマイナンバー .....	P5
町長・議長・教育長交際費 .....	P6
知っ得!!国保 .....	P8

7月14日(火)から、今年度第2回目の教室が始まりました。

水中ウォーキングはもちろん、ゲームや体操でも盛り上がり、皆さん水中運動を楽しみました。

水中ウォーキングは、浮力と水圧・水の抵抗を利用し、足腰に負担をかけずにできる有酸素運動です。

1時間あたりの消費カロリーは、多いかたで約300キロカロリーと言われており、地上でのウォーキング(1時間あたり約150キロカロリー)と比較しても、より大きなダイエット効果が期待できるとされています。

#### 7月1日現在の人口と世帯(先月比) 6月中の動き

人口… 10,313人 (±0)	転入… 26人
男 5,061人 (-3)	転出… 17人
女 5,252人 (+3)	出生… 4人
世帯数… 3,976世帯 (+4)	死亡… 13人