

保健師・栄養士だより

運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。コロナ禍により、開催が危ぶまれた昨年度でしたが、ソーシャルディスタンスを保ちながら、参加者の皆さんの感染対策へのご協力もあり、安全に実施することができました。後半は皆さんマスク着用でのトレーニングにも慣れ、楽しく参加して頂けたようです。

冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

各教室は、来所者の体温測定、消毒の実施、密集を避ける、換気をするなど、感染予防に配慮して実施いたします。参加される方は、マスクの着用をお願いいたします。

なお、密集を避けるために定員を設けています。申込み締め切りは、11月12日(金)としておりますが、申込み人数によっては期日より早く締め切る場合がありますので、お早めにお申込みください。

◇筋力アップ↑・脂肪ダウン↓スポーツ教室◇ 定員18名

インストラクターによる体のコリや疲れをほぐすストレッチ・脂肪を燃焼させるためのリズム体操などを中心に行っています。

<対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）

<日程> 11月18日(木)～令和4年1月27日(木)
の期間中10回

<時間> 9:30～11:30

<会場> 保健センター

<参加料> (何回参加しても) 500円

※体力測定を希望される方は、初回及び9回目の時のみ9:15までにお越しください。



◇男性のための健康づくり教室◇ 定員14名

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。

体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための有酸素運動などを行っています。

<対象> 町内にお住まいの男性（概ね50歳以上）

<日程> 11月18日(木)～令和4年1月27日(木)
の期間中10回

<時間> 13:00～15:00

<会場> 保健センター

<参加料> (何回参加しても) 500円



◇減る脂一（ヘルシー）運動教室 in the night◇ 定員14名

家事やお仕事で忙しい世代のための、夜間の運動教室です。

日中の教室に参加できないという方、ぜひご参加ください！

<対象> 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

<日程> 11月25日(木)～令和4年1月13日(木)
の期間中7回

<時間> 18:00～20:00

<会場> 保健センター

<参加料> (何回参加しても) 500円



今年度の健診・がん検診を受診された方は、各教室の参加料（500円）が無料になります！

※参加希望の方は、保健センター（電話：69-2100）までご連絡ください。

なお、詳しい内容については、町内回覧のチラシをご覧ください。

限りある資源を大切に！節水にご協力をお願いします！

コロナに負けない！

自宅でできるトレーニングに挑戦！

外出自粛により増えた“おうち時間”。どうしても運動不足になりがちです。「在宅ワークで長時間座っていることが多い」という方もいるのではないのでしょうか。適度な運動は、生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消や良い睡眠にも繋がります。

今回はそんなコロナ禍におすすめのストレッチ・筋力トレーニングを紹介します！

どれも自宅で簡単に取り組める内容になっていますので、デスクワークをしながら、テレビを見ながら、料理をしながらなど、参考にしてみてください！

肩・首のストレッチ

- ①片手を反対側の肩に乗せ、肩を下げる。
- ②頭を反対側に倒す。



背中・胸のストレッチ

- ①タオルを持った腕を頭の後ろから下げる。
- ②反対側の手でタオルを掴み、下に引っ張る。



ランジスクワット

- ①足を前後に開いて立ち、後ろ足のかかとを上げる。
- ②真下に体を下げ、4秒キープする。



手足のばし

- ①両手両膝を床につけ、左手と右足を床と平行になるまでもち上げる。
- ②4秒キープし、元に戻す。

※戻すときに肘と膝をタッチさせるとより効果的です！



自分で取り組むことが難しい方には、インストラクターによる健康教室がおすすめです！
詳しくは隣のページをご覧ください。

保健センター 電話：69-2100

買物は町内商店で買しましょう!!