

C

タイプ

頑張りましょう！

おうちでできる運動から取り組んでみましょう！



運動習慣がなく、何をしたらいいのかわからないという方には、『大人のためのリフレッシュ運動教室』がお勧めです。無理のない強度の運動です。(参加費無料・予約制)

【楽々セルフケア体操】

と き▶12月18日(月) 午前10～11時

と ころ▶すこやか 集団健診室

【コリ・歪みに効く ボディメンテナンス】

と き▶1月16日(火) 午後2時～3時

と ころ▶すこやか 集団健診室

【冷え改善！骨盤エクササイズ】

と き▶1月23日(火) 午前10～11時

と ころ▶すこやか 多目的ホール

申・間健康体育課(すこやか内) ☎87-0888



A

タイプ

すばらしい!!!

その調子で自身のペースで運動を続けましょう



勝山市にはジオアリーナや市営温水プールなどの体育施設があります。ぜひご活用ください。



市営温水プール
新谷 望恵 さん

プールは天候に左右されずにご利用することができます。膝や腰に痛みがある方も水の中では負担なく運動することができますよ。運動した後はサウナで整いましょう。みなさまのご利用スタッフ一同お待ちしております！



普段、ほぼ毎日一緒にジオアリーナで1時間のウォーキングをしています。都合が合えばすこやかでの運動教室にも参加しています。教室の運動は、自宅でもできるので参考になります。

今年の4月から運動を始めました。去年の健康診断では引っかかった項目がありましたが、今年はずべて異常なしでした！



D

タイプ

危ない!!!!!!

まずは、座っている時間を短くするところから始めましょう



【簡単&気軽に おうちで体操】

運動習慣がなく、できれば動きたくないと思っているあなたには、1本5分程度の動画を見ながらできる「簡単&気軽に おうちで体操」がおすすめです。

毎日忙しい方もスキマ時間や寝る前、家事をしながらでもできますよ。



動画はこちら
(市公式YouTube)

お腹周りが気になる方には
「お腹周りシェイプ」



ごろごろが好きな方には
「ごろごろ体操」



【教えて山次先生！(ミニコラム)】

「健康によい活動は最低限のことから」

運動というと、早朝ジョギング、ジムでトレーニング、またはプールで水中ウォーキングなど“しっかりした運動”をイメージするかもしれませんが、これらの運動はちょっと合わない、難しいという人は、一日の生活の中で「座りっぱなし、寝っ転がりっぱなし」の時間を探しましょう。

まずはその時間の何割かを「立つ」に変えてみましょう。そして、「動く(歩く)」に変えられると立派な運動習慣の出来上がりです。座る時間を少しでも立つ時間に変えるだけで総死亡率、心臓病罹患リスクが下がると報告されています。

B

タイプ

頑張っていますね!!

運動習慣を定着させるために市の教室も活用しましょう



健康運動指導士による「個別プログラム運動教室」にぜひご参加ください。1人ひとり合った運動プログラムを作成し、運動に関する相談やマシンを使った運動方法をアドバイスしています。(単発の教室、予約制)

【脂肪燃焼プログラム】

12月16日(土)、2月12日(月・祝)、3月16日(土)

【下半身強化プログラム】

1月8日(月・祝)、2月17日(土)

【足腰の筋力アッププログラム】

3月11日(月)

【体幹強化プログラム】

1月20日(土)

時間▶①午後1時～2時 ②午後2時～3時

講師▶(有)パワーリンク(健康運動指導士)

参加費▶500円 定員▶①②各5人

申・間健康体育課(すこやか内) ☎87-0888



休日は寝てばかりでしたが、個別プログラムに参加してからは週末は必ずジオアリーナに行っています。行けない日が続くと落ち着きません。体も引き締まり、変化が見えて嬉しいです♪ (40代・男性)



実績例(3か月)

脂肪量-0.6kg / 筋力量+1.5kg / 体脂肪率-1.1%