

すこやか健康運動教室

すこやか健康運動教室 後期 参加者募集!

期間 平成17年12月12日(月)～平成18年2月16日(木)

(ただし、年末年始はお休みします。)

ところ 福祉健康センター「すこやか」多目的ホール

対象 勝山市民(平成2年4月1日以前に生まれたかた)

※ただし、身体に痛みのあるかたや、医師に運動を止められているかたはご遠慮ください。

参加費 各教室 700円

国保加入者 500円(国民健康保険の「勝山市指定保養施設等利用割引証」(500円券)が使用できます)

募集人数 各教室 30名(お申し込み先着順)

申込方法 健康長寿課の窓口または電話にてお申し込みください。

受付期間

11月14日(月)～
12月2日(金)



教室では、ボールやチューブ、ダンベルなどを使って楽しく運動効果を上げていきます!

腰痛予防教室 (運動強度 弱)

ダンベルやチューブ、椅子などを使って腰の筋力や腹筋をつけ、腰痛を予防する運動
教室日 毎週木曜日
 午後1:30～2:30
期間 12月15日(木)～2月16日(木)



健康アップ教室 (運動強度 弱～中)



ボールを使って、全身のストレッチ&バランス運動
教室日 毎週火曜日
 午前10:00～11:00
期間 12月13日(火)～2月14日(火)

筋力アップ教室 (運動強度 弱～中)



ダンベルやボールなどを使って、全身の筋力をバランスよくつける運動。男性にもお勧め!!
教室日 毎週月曜日
 午後7:30～8:30
期間 12月12日(月)～2月13日(月)

シェイプアップ教室 (運動強度 中以上)

ボールを使ったり、エアロビクスダンスなどで、脂肪の燃焼を目的とした運動
教室日 毎週火曜日
 午後7:30～8:30
期間 12月13日(火)～2月14日(火)



パワーアップ教室 (運動強度 中以上)

ダンベルやチューブを使って、全身の筋力を向上させる有酸素運動。男性にもお勧め!!
教室日 毎週木曜日
 午後7:30～8:30
期間 12月15日(木)～2月16日(木)



お申し込み先

健康長寿課(福祉健康センター「すこやか」内)
 ☎87-0888

運動はなぜ必要?

現代社会は、日常生活が機械化されるにともない、身体を動かすことが少なくなり、「運動不足」が問題となっています。運動不足は、生活習慣病、さらに筋力の低下により「寝たきり」となる大きな原因になります。



生活習慣病

市では、市民のみなさんに積極的な健康づくりに取り組んでいただく「身体に良いこと一つ運動」を推進しています。その取り組みの一つとして運動に注目し、5種類のコースに分かれた「すこやか健康運動教室」を実施しています。運動は自宅でも楽しく簡単に続けられるものばかりです。さあ、みなさんも始めてみませんか。

有酸素運動の効果

- バテにくくなる
- 減量効果
- 糖尿病の運動療法に適している
- 血液の流れが良くなる
- HDLコレステロールが増える

すこやか健康運動の効果

ポイント

筋力トレーニングの効果

- 筋持久力、筋力の向上
- じん帯など、結合組織の強化
- 姿勢矯正
- 筋力強化による転倒予防
- ひきしめ効果



「シェイプアップ教室」に参加

最近、体力が無くなってきたのを実感し、この教室に参加しました。軽めの運動ですが、全身運動で心地よい汗をかいています。ストレス解消にはもってこいですね!



(左)石橋亜紀さん(38)ー鹿谷町志田ー (右)藤田昌子さん(38)ー昭和町1ー

教室に参加されているみなさんから、楽しい声が届いています



講師 健康運動指導士 村井 弥生 先生

日頃はあまり動かない身体部分を動かすことで身体のバランスが整い、これが筋力強化と転倒予防につながります。この教室を通じて、日頃から簡単な運動を続けるきっかけにいただければと思います。

すこやか健康運動教室 参加者の声

「パワーアップ教室」に参加

体力維持のためにと、思ってた以上に、とにかく楽しい! ボールを使っている運動は、家でもテレビを観ながらできそう!



(左)堂本 幸子さん(50)ー旭毛屋町ー (右)反保美津子さん(45)ー元 町ー

腰痛をかばうためか、だんだん姿勢が悪くなってきたことに気がきました。運動は家でもできる簡単なものなので続けていきたいです。



松原岩夫さん(69)ー元町2ー

「腰痛教室」に参加