

瀬戸内市



ヘルスだより



運動習慣をつけて、健康を手に入れよう！

運動したいけれど、何をしたらよいかわからない、一人では
どうも・・・という方、みんなで楽しく運動してみませんか？
気持ちのよい汗を流して、ストレス解消。
ついでに健康も手に入れちゃいましょう。



今月の内容

- *花さか運動教室紹介
- *健康検定（瀬戸内市版）
- *ベジもっとフェスタ予告
- *運動ひろばのご案内

これからの

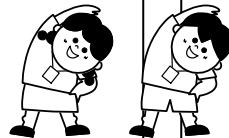
***** 花さか運動教室のお知らせ *****

【日時】 11月21日（木）
19:00~20:30

【会場】 中央公民館（邑久）
多目的ホール

【内容】 有酸素運動・筋トシ

【講師】 健康運動実践指導者
武内 敦子 先生



【日時】 12月5日（木）
10:00~11:30

【会場】 牛窓町公民館
3階大会議室

【内容】 イス体操・ストレッチ

【講師】 瀬戸内市民病院理学療法士
和氣 武史 先生

【対象】 瀬戸内市民

【参加費】 無料

【申込み】 不要

【その他】 15分前にお越しください。お茶とタオルをご持参ください。

◆健康検定(瀬戸内市版)にチャレンジ◆

☆☆☆ 運動に関する質問です。○×で答えてくださいね！ ☆☆☆

- ① 歩数 1,000 歩は、歩く時間にするとおおよそ 10 分に相当する
- ② きつい運動のほうが、脂肪はよく燃える
- ③ 運動して筋肉がつくと太りにくい体になる
- ④ ストレッチを効果的に行うコツは、少し痛いくらいまで行うことである
- ⑤ 運動は血圧を上げるので、高血圧の人は控えた方がよい



健康検定の答え



- ① ○・・・1日の平均歩数は、各年代とも10年前より約 1,000 歩減少しています。健康のため、今より10分多く体を動かしましょう。
- ② ×・・・脂肪を燃焼させるのは有酸素運動といって、ゆっくりと酸素を取り入れながら行うウォーキング等の運動です。
- ③ ○・・・筋肉がつくと基礎代謝がアップし、脂肪の燃焼も高まり、太りにくくなります。
- ④ ×・・・痛みを感じる手前の気持ちいい程度で行います。痛いほど伸ばすと、かえって筋が硬直してストレッチ効果が低下します。
- ⑤ ×・・・適度な有酸素運動には、血圧を安定させる効果があります。高血圧の方は、医師等の指示のもと、運動していきましょう。ただし、体調が悪い時は中止してください。

今までの花さか運動教室の様子を紹介します！

10/11

中国健康体操
藤原照恵先生



ツボ押し、気持ちよかったです！



10/23

脂肪を燃やす体操
武内敦子先生

がんばって脂肪を燃焼させました！

新鮮！
地元野菜
の販売

野菜を
使った料理
の試食

野菜の
手ばかり
体験

おはしゲーム

内容

食育劇

予告！

～野菜の美味しさ再発見～

ベジもっとフェスタ

平成25年1月18日（土）

10：00～13：00

ゆめトピア長船

1月号広報に折り込みちらしが
入りますのでご覧ください！

ワクワク☆気軽に♪運動ひろばのご案内

日時： 11月27日（水） 10：00～11：15
 場所： ゆめトピア長船 健康スタジオ
 対象： 瀬戸内市民ならだれでも参加できます
 内容： 「頭も心（♡）も体操して、楽しく介護予防」
 ～市の高齢化、介護予防についてもお知らせします～
 ※ 参加費・申し込みは不要
 ※ 水分補給ができるよう、お茶などをご持参ください

<テーマ>

「早すぎません。介護予防！」

この日は、特別
ゲストがあるかも

