

秋 運動不足を解消しませんか! は体を動かし健康的に

問 健康推進課
☎ 4 2 - 2 6 5 0

無理せず! 楽しく! ガンバルーン体操

「ガンバルーン体操」は、やわらかいボールを使った簡単な体操で、椅子に座ったままでもできます。

激しい動きはないので、運動嫌いな方でも、体力や運動機能に自信のない方でも、楽しく運動習慣を身につけることができます。

現在、町内10ヵ所で、50歳代から90歳代の方まで、幅広く参加されています。

ぜひ、皆さんも心地よさを体感してみませんか?



日程と会場は毎月、町広報の「まちのカレンダー」をご覧ください。

- どなたでも参加でき、申し込みの必要もありません。
- お住いの地域の会場に限らず、どちらの会場でも参加できます。
- 参加された方に「介護予防ノート」をお配りしており、20回参加された方にはプレゼントを差し上げています。



参加者の声～70歳代・女性

数年前に、足を痛めてから、ウォーキング以外の運動は控えてきました。最近、運動不足が気になったので参加してみたのですが、全く無理なく楽しく体や頭の体操ができるので、これからも続けていこうと思っています。



チャレンジ健康!

心も体もリフレッシュ! からだスッキリ運動教室



「からだスッキリ運動教室」は、メタボリック症候群の予防、改善に効果的な運動で、専門講師の指導によりストレッチ体操や筋力アップ体操、音楽に合わせて体を動かす運動など楽しく参加できる体操です。

普段使わない筋肉を動かすことで、血流が改善し、体の動きがスムーズになります。

また、全身がスッキリし、運動後には気分も爽快、心も体もスッキリ感が実感できます。

今年で3年目の「からだスッキリ運動教室」は年々参加者が増え、男性の参加者も増えています。

詳しくは、町広報6月号10ページをご覧ください。役場健康推進課へお問い合わせください。

(9月は4日、11日、25日に開催します)

ぜひ、「心も体もスッキリ」を体験・実感してみませんか?

10月28日(土)に行われる『健康まつり』の中で同講師による「わくわくエクササイズ」(仮名)を実施する予定です。

(詳しくは町広報10月号でお知らせします。)



参加者の声～60歳代・男性

60歳を過ぎていますので、最後の方はちょっとドキドキしますが、体に負担を掛けず運動ができます。

今年で2年目の参加ですが、毎回、本当に楽しいです!



テニスボールを使った足裏マッサージ

足裏をマッサージすることで、血流をよくし、冷え性やむくみを改善します。また、足裏がほぐれると、柔らかくなった足裏は地面をしっかり捉える力を取り戻してくれます。

- ①足裏でテニスボールを踏みます。
- ②足裏全体でコロコロ転がします。
- ③土踏まずラインをコロコロ転がします。

