

健康増進フロアで 健康づくり



体を動かす機会が減りがちな季節です。
 今月は、区役所3階「健康増進フロア」で行われている運動教室や土・日曜日の無料一般開放の様子をのぞいてみました。
 冬の寒さを気にせず、楽しみながら体を動かしましょう。

運動教室 有酸素運動で体脂肪を減らそう

Aコース リズムウォーキング教室 (第1火曜日)

リズムウォーキングとは、軽快な音楽に合わせ、足踏み運動を中心に楽しく体を動かすこと。体内に酸素をたっぷりと取り込むことで、シェイプアップはもちろん、運動不足やストレス解消に役立ちます。皆さんも、多くの仲間と楽しみながら汗を流してみませんか。インストラクターがリードしてくれます。



Bコース 健康貯筋教室 のび～るストレッチ (第4火曜日)

「体の負担も少なく楽しい時間です」と話すのは、毎回の教室に参加している吉村幸子さん(68歳)。運動初心者向けの教室なので、激しい動きもなく、高齢者でも気軽に参加できます。日ごろ使っていない筋肉をゆっくりと引き伸ばし、鍛えることで、肩こりや腰痛、生活習慣病の予防にも効果があります。

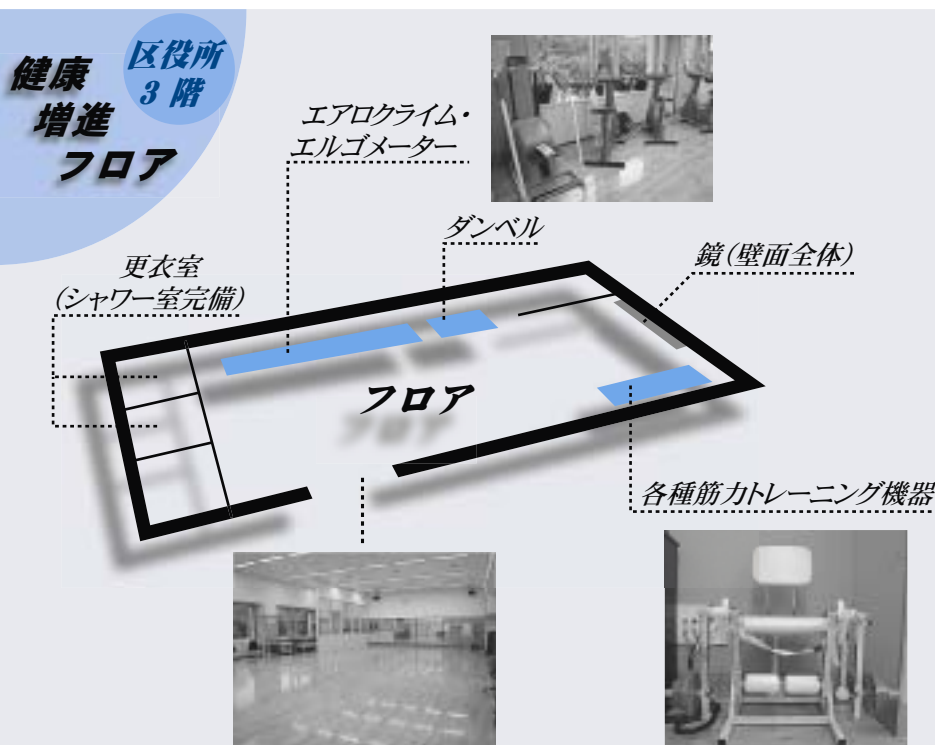


運動教室 楽しくダンベル体操 ジョイフル体夢 (第3火曜日)

演歌に合わせた体操やダンベル体操などで、楽しく体を動かすことができるこの教室は、運動初心者向けの内容となっています。

ダンベル体操には、筋力のトレーニングはもちろん、正しい呼吸法の下、体の緊張とリラックスを繰り返すことで自律神経の働きを整える効果があります。更年期の症状や不眠で悩んでいる方には、特にお勧めの教室です。

講師は、健康づくりリーダー「清田Hi遊会」の皆さん(写真)です。自宅でも簡単にできるダンベル体操ですが、一人で運動を続けていくのは何かと大変です。講師も皆さんと同じ区民の方々ですので、お互い励まし合いながら、楽しく運動を続けてみませんか。どんな運動も継続することが大切です。



健康増進フロア 土・日曜日の一般開放

土・日曜日には、健康増進フロアを18歳以上の市民に無料で開放しています。運動教室も開催しています。

開放時間

土・日曜日(年末年始を除く)の午前9時～午後5時。ただし、日曜日は正午～午後1時の間閉館します。

持ち物

運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装。

詳細

地域保健課 ☎889-2400 (内線524)まで。

このページで紹介した運動教室の詳細は、区民のページ5ページを参照してください。