

## 運動一ロアドバイス

- ①生活習慣の一つとして決まった時間に運動する
- ②継続が効果を上げる
- ③痛みがある時は無理せず中止する



札幌市健康づくり事業団  
健康運動指導士

たけむら しんじ  
竹村 慎二さん



自宅ででもできます！  
運動不足解消法

## 太もも引き締め体操

ももの筋肉を鍛え、ひざの関節の動きを助けます



①いすに座り、片足の裏に丸めたタオルを置きます



②タオルを置いているももの前側に力を入れながら、ゆっくりとひざから下を持ち上げましょう  
※この時に息を吐きながら行います。回数は15回を片足ずつ、2セットから始めましょう

## 中央健康づくりセンター

南3西11 ☎562-8700

### 3階「健康度測定フロア」



医師などの専門スタッフが、個人の健康状態に応じた指導と運動プログラム作成を行い、健康づくりのアドバイスをします。

#### ■利用日時

水・木・土曜日 午前8時45分～午後3時（予約制）

※3コースあり（有料）。詳しくは同センターへ

### 4階「運動フロア」



運動不足の方、初めての方も安心して参加できる各種教室を開催しています。

#### ■利用日時

火～土曜日 午前9時30分～午後8時30分  
日曜・祝日 午前9時30分～午後6時

#### ■休館

月曜日・年末年始  
※利用料金は1回390円（健康度測定を受けると半年間無料）

※随時、栄養相談も受け付けています

## 幼児から中高年までの各種運動教室を開催しています！

### 中島体育センター

中島公園1-5 ☎530-5906

■施設概要 競技室・小体育室・格技室・トレーニング室

■利用時間 午前9時～午後9時

■休館 毎月第3月曜日・年末年始

■利用料金 一般390円・高校生230円・65歳以上130円

### 中央体育館

大通東5 ☎251-1815

■施設概要 競技室・体育館・剣道室・柔道室・弓道室・重量挙げ室・相撲室・ボクシング室

■利用時間 午前9時～午後9時

■休館 毎月第2月曜日・年末年始

■利用料金 一般390円・高校生230円・65歳以上130円



いっしょに歩きます！  
気軽に運動できる施設

二十歳を過ぎれば、体力は確実に低下します。年齢とともに筋肉は硬くなり、関節を

取り巻くじん帯や腱がその負担を補います。それが、痛みの原因となるのです。

また、私たちの暮らしは、日々便利になり、日常生活をする上で体を動かすことが少なくなってきました。こうした運動不足は、筋肉や骨を衰えさせ、生活習慣病をはじめ、体にさまざまな悪影響を与える大きな要因となります。

今年の五月には、「健康増進法」が施行され、全国的に健康づくりの対策が大きな話題になっていきます。そこで、日ごろの運動不足解消に役立つ、主な公共の運動施設をご紹介します。気軽に出掛けてみてはいかがでしょうか。