

やってみよう運動を！流してみよう心地よい汗を！

※地域スポーツリーダー…教育委員会が認定するボランティア。地域で運動の楽しさを広める指導者

桑園地区では、地域住民が中心となった健康教室「みんなのフィットネス」を月二回開催しています。運動メニュー作成や実技指導、健康に関する講話などは、地域に係るスポーツリーダーやインストラクターが担当。地域にある病院も自主的にこの健康教室で血圧測定などのお手伝いをしてしてくれます。

「参加者の中には、持病がある方や、リハビリ中の方もいますが、とても前向きで、生き生きしています。私も皆さんから元気をもらいます」と語るのは、スポーツリーダーの今野真知子さん。参加者は顔見知りばかりなので、気軽に無理なく、時には励まし合い、健康づくりをしながら交流を深めることができます。同地区では、平成二十二年



地域で広げよう！ 運動して健康づくり



ゆったりとした音楽に合わせて、有酸素運動を取り入れた体操をしている参加者たち



各自で運動効果を確認する「からだのデータ」のしおり(スポーツリーダーの三上智久さん作成)

健康教室 開設など のご相談は

保健センターへ
南3西11
☎511-7221



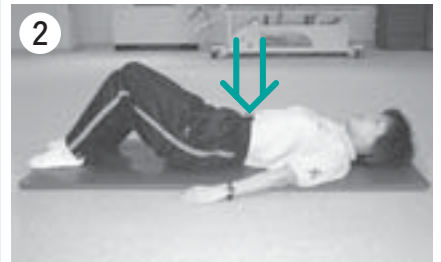
健康教室「楽しく健康ウォーキング」
※同センターでも健康教室を開催しています

おなか引き締め体操

腹筋を鍛え、正しい姿勢をつくります



①あお向けになり、両ひざを立てます



②腰のすき間を埋めるようにして、おなかに力を入れましょう
※この状態を10秒間、呼吸を止めないように3~5回繰り返します

二の腕引き締め体操

夏に向け、一番ご希望の多い体操です



①四つんばいの姿勢から片手にペットボトル(水500ミリリットル入り)を持ち、ひじを直角に曲げる



②息を吐きながらひじの高さを変えないように前腕を持ち上げる
※回数は1日15回を左右1~2セットから始めましょう

年五回の健康づくり事業を実施しました。十三年度には、桑園第十四町内会で三上智久さんを中心

に活動していたグループが仲間入りし、連合町内会、福祉のまち推進センターも全面的に支援することで、地域みんなで健康をはぐくむ環境づくりに取り組んでいます。

こうした地域での健康教室を皆さんの力で始めてみませんか。企画や運営、人材紹介など保健センターがサポートします。