

# いきいき楽しく 運動習慣を!!

～健康づくりのための運動教室のお知らせ～

- ・生活習慣病を予防する
- ・ストレスを解消する
- ・骨を丈夫にする
- ・血液の循環を良くする
- ・筋肉の衰えを防ぎ、行動的体力を強化する

血圧が高い、胃腸の調子が悪い、肩がこる、腰が痛い、ストレスでイライラする、やる気が出ないなど、はつきりした病気ではないけれどもなんとなくいつも不快な症状がある…という人が増えていきます。皆さんも心当たりはないですか？そんな人におすすめるのがとにかく体を動かすことです。体を動かすと汗とともにストレスも流れ出し、気分爽快になった経験を多くの人がお持ちのことと思います。体を動かしているといきいきと自信にあふれ、やる気がわいてきます。もちろん生活習慣病を寄せ付けない健康な体づくりも可能です。自分にあつた運動を見つけ、ぜひ生活の中で上手に取り入れていきたいものです。

ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニングの3要素を組み合わせて行うと様々な効果が得られます。ストレッチングで運動のための準備体操や整理体操などの調整を行い、有酸素運動で心肺持久力を向上させ、筋力トレーニングで筋肉量を増やし丈夫な体を作ります。トータル的に運動することによって基礎代謝量を向上させ脂肪分解の高い体を作ることができのです。また、仲間と運動することも気分転換になり、ストレス解消効果も高くなります。



## 平成18年度 健康づくりのための 運動教室の参加者を募集

### うき浮き 水中運動教室

「うき浮き水中運動教室」は、水中運動(プールでのウォーキングやアクアビクスなど)を取り入れた健康づくりのための運動教室です。

教室では、個別指導を受けながら自分のペースで運動を実践していき、運動の前後に血液検査を行います。教室の前後に血液検査を行い、運動の効果を体験し、生活習慣病予防や改善を目指します。仲間と一緒に楽しく無理なく運動習慣を身につけませんか？泳げなくても大丈夫です。

### 水の特性

- 浮力…浮力の作用で血流が良くなり、血圧が下がります。また、浮力の影響で楽に運動ができるので、筋肉や関節に余分な負担がかかりません。
- 水温…水中では血管の拡張・収縮が活発になり、体温調節機能の働きで簡単な運動でも運動効果が高まります。
- 水圧…全身に運ばれた血液は水圧で心臓に戻りやすくなり、血行が良くなります。また、胸全体が圧迫されるので呼吸機能も鍛えられ、自然と深い腹式呼吸になります。
- 抵抗…水中ではあらゆる方向から抵抗がかかるので陸上では鍛えられにくい筋肉のトレーニングができます。

18年度は左記のとおり4コース開催します。参加ご希望の人は、希望のコースを選んで健康増進係までお申込みください。

▼対象Ⅱ町内にお住まいの40歳から69歳の人

▼定員Ⅱ各コース定員20名

(先着順とさせていただきます)

▼日時Ⅱ

・1回目コース 9月～10月の8回  
毎週金曜日・午後7時～9時まで  
(夜間)

(日)にち…9月1日・8日・15日・

22日・29日、10月6日・13日・20日  
・2回目コース 9月～10月の8回  
毎週水曜日・午前10時～正午まで  
(日)にち…9月6日・13日・20日・

27日、10月4日・11日・18日・25日  
・3回目コース 11月～12月の8回  
毎週水曜日・午前10時～正午まで  
(日)にち…11月1日・8日・15日・

22日・29日、12月6日・13日・20日  
・4回目コース 1月～3月の8回  
毎週月曜日・午前10時～正午まで  
(日)にち…1月15日・22日・29日、

2月5日・12日・19日・26日、3月

5日)

▼実施場所

・保健センター

・(財)栃木健康倶楽部 (宇都宮市東今泉) : 役場からバスの送迎あり

※ただし1コース(夜間)は、栃木健康倶楽部へ現地集合、現地解散となります。

▼費用

費用 無料

▼内容 Ⅱ ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング、水中ウォーキング、アクアビクス

血液検査(2回)、体力測定(効果測定) など

▼申込み Ⅱ 健康福祉課健康増進係まで電話などで申込んでください。7月3日(月)から受付開始です。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

▼その他 Ⅱ 現在、医療機関に通院している人は、あらかじめ主治医に了解をとった上で申込みをしてください。

「かんたんフィットネス教室(2回目)」

「かんたんフィットネス教室」では、運動について基本の部分をストレッチ、筋力トレーニングやウォーキングなどの実践と理論を交えて分かりやすく紹介していきます。

仲間と一緒に、楽しく無理なく運動習慣を身につけませんか?

▼対象 Ⅱ 40歳から69歳で町内在住の人

▼定員 Ⅱ 先着30名

▼日程 Ⅱ 9月5日・12日・19日・26日、10月3日・10日・17日・24日(毎週火曜日、全8回)

▼時間 Ⅱ 午後1時30分~3時30分

▼場所 Ⅱ 体育センター

▼費用 Ⅱ 1,000円(保険料、教材費)

▼内容 Ⅱ 運動の理論についての講義、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキング)の実践など

▼指導者 Ⅱ 健康運動指導士

▼申込み Ⅱ 健康福祉課健康増進係まで電話でお申込みください(現在申込受付中です。定員になり次第締め切らせていただきます)。

▼その他 Ⅱ 現在、医療機関に通院している人は、あらかじめ主治医に了解をとった上で申込みをしてください。

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132



住宅用火災警報器の悪質な訪問販売にご注意を!

最近、訪問してきた業者に「火災警報器を設置することが義務づけられて、設置しなければ罰金をとられますよ。」といわれ、高額な火災警報器を売りつけられてしまふということが起きています。 ※消防法が改正になり、平成18年

6月1日以降に新築する住宅には、

住宅用火災警報器の設置が義務づけられました(既存住宅については、平成21年5月31日まで)に設置することになっています。

これに伴い、消防署員などを装い市価の何倍もする不当に高い金額で、住宅用火災警報器を売りつけようとする業者がいます。

消防署員が火災警報器などを販売に歩くことはありません。このような悪質な業者の勧誘にはくれぐれもご注意ください。

万一、契約してしまったら火災警報器は、クーリング・オフの対象商品になっています(契約から8日以内)。住宅用火災警報器は、電気店やホームセンターで取り扱っ



ています。価格は5千円程度から1万5千円程度で販売されています。品質を保証するものに、日本消防検定協会の検定があります。感度や音量などが基準に合格したものは、右のような「NSマーク」がついているので購入する際の目安にすると良いでしょう。

不審に思ったら町・消防署・県消費生活センターに相談しましょう。

▼問い合わせ先

産業振興課 商工振興係

☎ 9150

石橋地区消防組合上三川分署

☎ 2564

県消費生活センター

☎ 028(665)7744