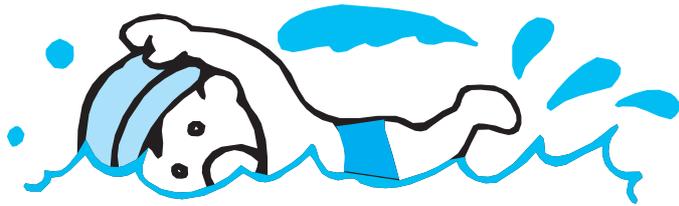


いきいき楽しく運動習慣を!! 健康づくりのための運動教室のお知らせ

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なのがとにかく体を動かすことです。からだを動かすと汗と共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き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。自分にあった運動を見つけ、ぜひ生活の中で上手に取り入れていきたいものです。

一般的に、筋力は20歳代にピークを迎え、その後徐々に低下し、60歳を過ぎると急低下します。筋力は貯蓄のようなものであり、何もしなければ毎年徐々に減っていき、やがては、転倒や骨折等介護が必要な状態になることさえあります。しかし、運動をすることで加齢による筋力の低下を防ぐことができますと共に、持久力や柔軟性、バランス能力も高めることができます。



平成19年度健康づくりのための運動教室の参加者を募集

①いきいき浮き水中運動教室

「いきい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。

参加御希望の方は、希望のコースを選んで健康増進係までお申し込みください。

▼対象:町内にお住まいの40歳~69歳の人

▼定員:各コース定員20名(先着順)

▼日時:

●2回目コース(ゆうがおコース)

8月から11月の12回・毎週火曜日・午前10時~正午まで(日にち:8月21・28日、9月4・11・18・25日、10月2・9・16・23・30日、11月6日)

●3回目コース(いちようコース)

11月から2月の8回・毎週木曜日・午前10時~正午まで(日にち:11月15・22・29日、12月6・13・20日、1月10・17・24・31日、2月7・14日)

▼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

▼費用:無料

▼内容: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

▼申込方法:電話などで申し込んでください。

(現在申し込み受付中です。定員になりましたら締め切らせていただきます)

▼その他: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し込みをしてください。

②かんたんフィットネス教室

(秋コース)

「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 40歳～69歳で

上三川町内在住の人

▼定員 先着30名

▼日時 9月から11月

の8回・毎週火曜

日・午後7時～9

時・9月18・25日、

10月2・9・16・

23・30日、11月6日

▼場所 明治中学校体

育館

▼費用 500円(セラバ

ンド代)

▼内容 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 健康運動指導士

▼申込方法 健康福祉課健康増進係まで電話で

お申し込みください。(現在申し込み受付中で

す。定員になりしだい締め切らせていただきます)

▼その他 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し込み

をさせていただきます。



ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニングの3要素を組み合わせる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つくれます。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からだとつくることのできるのです。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。

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係

☎9132

さわやか健康ウォーク

「健康運動指導士と一緒に代謝機能を高めるウォーキングで心身スッキリ」

▼日時=8月4日(土)

▼集合場所=上三川町役場正面玄関前

▼受付時間=午前6時25分～6時55分

*当日受付も可能です。午前7時から健康運動指導士による準備運動があります。

▼コース(予定)=役場→城址公園→磯川緑地公園→役場【約7km(約2時間程度)】

▼指導者=町レクリエーション協会会員 健康運動指導士 生沼 卓 氏

▼参加料=1人300円(飲み物、保険料等) 【小・中学生無料】

※完歩後、お楽しみゲームと賞品があります。

▼申込締切=7月17日(火)

▼申込み・問い合わせ先=

町レクリエーション協会 木島

TEL 090(7229)1204

健康福祉課

健康増進係

☎9132



7月11日(水)から13(金)までの3日間 2市2町広域交付停止のお知らせ

宇都宮市の出張所開所に伴う機器調整のため、すべての広域交付(宇都宮市・下野市・壬生町)が3日間停止となります。

住民票・戸籍(謄・抄本)の写しが必要な方は、直接管轄市町の窓口で交付申請をしてください。なお、13日以降も機器調整になる場合もありますので、ご来庁の前に電話等で確認をしてからお越しいただきますようご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先=住民生活課 総合窓口係

☎9125